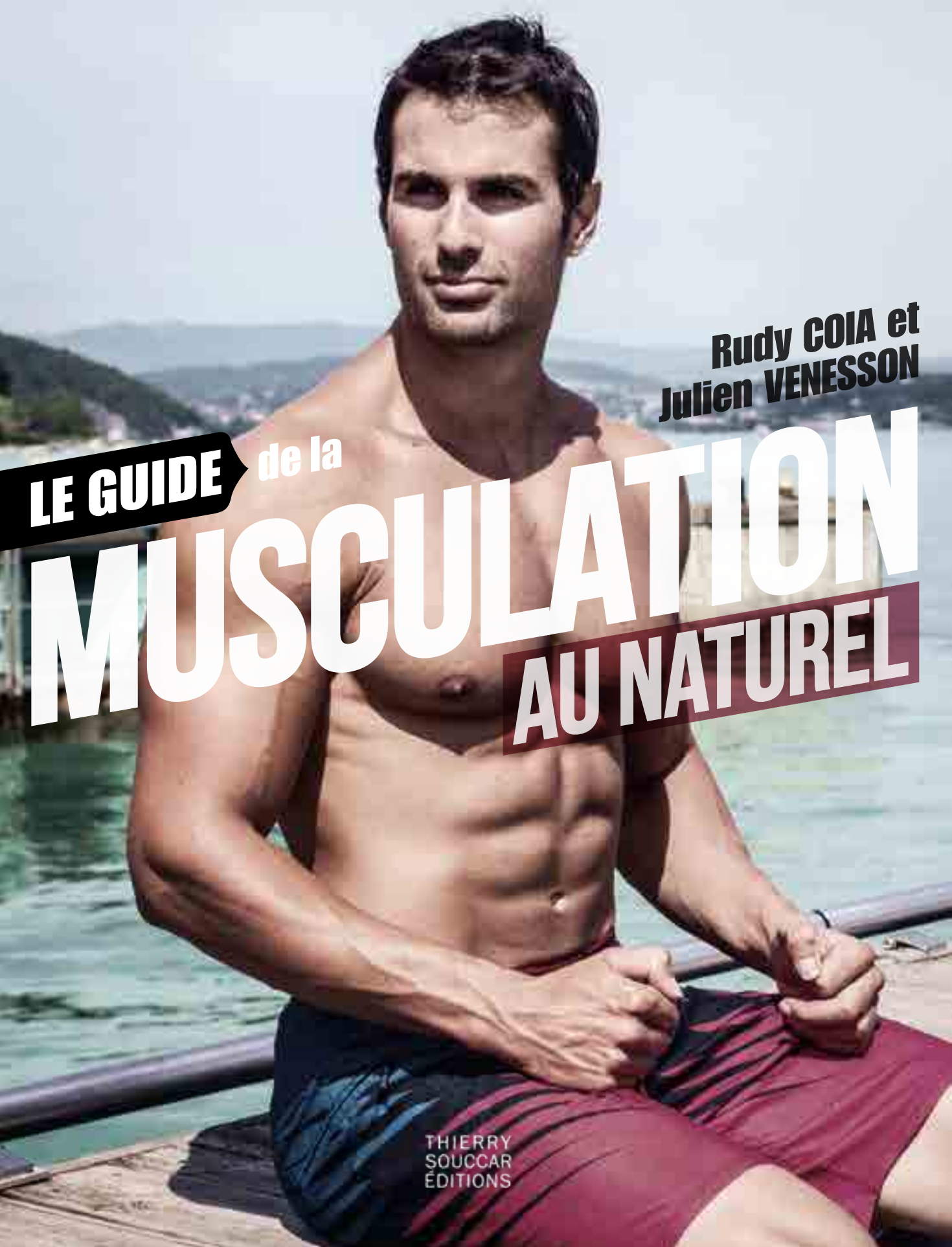


Rudy COIA et
Julien VENESSON

LE GUIDE de la MUSCULATION AU NATUREL

THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

PRÉFACE

J'ai rencontré Rudy en 2003 lorsqu'il avait seize ans. À l'époque, il pesait 83 kg pour 1 m 95, avec un physique longiligne. Déjà passionné de musculation, il arpentait les forums de musculation, dont celui du site *Smart Weight Training*, que j'avais fondé quelques années auparavant.

Au départ, sa motivation passionnée, presque naïve tant elle contraste avec un physique encore frêle, amuse et peu le prennent au sérieux. Pour autant, sûr de lui, Rudy s'entraîne assidûment et dévore livres, magazines et DVD traitant de musculation, d'anatomie, de nutrition. Un premier titre de champion de France junior de force athlétique à 17 ans, suivi d'un deuxième titre de vice-champion de France junior de culturisme à 19 ans récompensent ses efforts. Mais Rudy sait où il veut aller. À 18 ans seulement, il obtient le Brevet d'État d'Éducateur Sportif (BEES) HACUMESE (Haltérophilie, Culturisme, Musculation Éducative et Sportive) lui permettant de vivre de sa passion en devenant entraîneur personnel.

Les débuts ne sont pas faciles, mais son évolution physique devient sa plus belle carte de visite : à vingt ans, cinq ans après notre rencontre, Rudy pèse un solide 99 kg pour 1 m 95, effaçant toute trace de « l'ectomorphe » qu'il était (il montrera d'ailleurs dans ce livre pourquoi cette classification morphologique populaire en musculation n'est pas pertinente). Malgré des segments longs peu favorables à la démonstration de force, ces performances sont à l'avenant de sa musculature : dix répétitions à 130 kg au développé couché, dix à 210 kg au soulevé de terre et dix à 170 kg au squat. Petit à petit, Rudy gagne sa clientèle et démontre son efficacité y compris comme entraîneur : ceux qui le titillaient par le passé se font à présent coacher par lui.

Au fil des années, Rudy coache des dizaines, puis des centaines, puis quelques milliers de pratiquants de musculation, parfois sportifs de haut niveau, le plus souvent des personnes « ordinaires ». Cet échantillon très large et inédit pour un entraîneur personnel lui

permet d'affiner sa méthode, avec des programmes d'entraînement de plus en plus personnalisés, en fonction aussi bien de l'expérience que de l'anatomie du pratiquant. En effet, Rudy constate que même si nous avons tous les mêmes muscles (biceps brachial, triceps brachial, quadriceps...) et réagissons aux mêmes principes (tension mécanique, stress métabolique, progression...), nous avons suffisamment de différences morphologiques osseuses ou musculaires pour que ce qui fonctionne pour l'un, ne fonctionne pas aussi bien pour l'autre, voire provoque des blessures à long terme. Ainsi, suivre l'entraînement des athlètes professionnels ou « doués » s'avère souvent contre-productif, car justement ils ont des particularités anatomiques communes (segments plutôt courts, muscles longs et articulations robustes) que n'ont pas les personnes « ordinaires ».

La méthode d'entraînement présentée dans ce livre était jusqu'à présent réservée à ses élèves ou membres de la rubrique VIP de son site internet. Ici, Rudy la propose à tous dans une forme synthétique et accessible. Quant à Julien Venesson, son excellent *Nutrition de la force* est devenu une référence sur la diététique sportive. Autant dire qu'un ouvrage coécrit par Julien et par Rudy saura plaire aux plus exigeants et contribuer par son succès à une pratique plus sûre et plus efficace de la musculation. Et c'est tant mieux, car « l'entraînement avec charges additionnelles » souffre encore de nombreux préjugés et mythes, malgré ses atouts indéniables pour améliorer la condition physique.

Je vous souhaite une bonne lecture et une excellente mise en pratique !

Fabrice Proudhon
cofondateur www.superphysique.org
fondateur www.musculation-halteres.fr
fondateur de la première communauté
Internet sur la musculation en 1999

SOMMAIRE

Présentation des auteurs 11
Témoignages 16
INTRODUCTION 18

PARTIE 1 – L'ENTRAINEMENT AU NATUREL, SEULE VOIE POSSIBLE 21

Chapitre 1
Une brève histoire de la musculation... 22
Des Grecs aux strongmen 22
Eugen Sandow et le culturisme moderne 24
Miroirs et podiums 25

Chapitre 2
Quels sont les effets des produits dopants sur la santé ? 26
L'illusion du dopage 26
Comment les produits dopants ont été découverts 27
Quels sont les effets des produits dopants sur la santé ? 28
Que se passe-t-il si on prend de la testostérone sans faire de musculation ? 32
Interview vérité : Jean Onche le Musclay 32

PARTIE 2 – COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES MUSCLES 37

Chapitre 3
Qu'est-ce qui provoque la croissance musculaire ? 38
Un désir fou de survivre 38
Vos muscles sont des clés à molette 40
L'efficacité musculaire varie au cours d'un mouvement 43
Des clés à molette sous commande nerveuse 45
Adapter son entraînement à sa génétique 46
Améliorer la coordination entre les muscles 48
Le rapport de la taille des muscles avec la force 49
Quel rôle jouent vraiment les courbatures dans la progression ? 50
Qu'est-ce qui provoque la croissance musculaire ? 50
Hormones et signaux moléculaires de la croissance musculaire 52
MGF, le facteur de croissance le plus important pour les muscles 56
Musculation au poids de corps ou fonte ? 57
Entraînement lourd, léger ou lourd-léger ? 58
Quand on ne parvient pas à progresser 59

Chapitre 4
Bien préparer ses muscles à l'effort 60
Un échauffement général 60
Un échauffement local 63
Un échauffement spécifique : les séries de transition 65
Potentier ses muscles pour être plus fort 67
L'électrostimulation : l'autre façon de potentier ses muscles 68
Faut-il s'étirer pendant l'échauffement ? 71
Du bon usage des étirements 71
Étirements passifs ou actifs : quelles différences ? 73
Quand et comment s'étirer 75

PARTIE 3 – ANALYSER SON PHYSIQUE POUR PROGRESSER PLUS VITE, PLUS LONGTEMPS 77

Chapitre 5
Les clés de la progression en musculation 78
La gonflette : mythe ou réalité ? 80
Les objectifs réalistes du sportif naturel 82
À quelle vitesse allez-vous progresser ? 83
Comment atteindre vos objectifs 87

Chapitre 6
Analysez votre ossature 88
Le rapport entre la longueur du buste et la longueur des jambes 92
La grosseur des os 93
Les 5 morphologies les plus courantes 94

Chapitre 7
Analysez vos muscles 98
Les pectoraux 98
Les deltoïdes (épaules) 99
Les dorsaux (grand rond/grand dorsal) 100
Les trapèzes 100
Les biceps 102
Le brachial antérieur 103
Les triceps 103
Les avant-bras (les longs supinateurs) 104
Les fessiers 105
Les quadriceps 105
Les ischio-jambiers 106
Les mollets (ou jumeaux) 107
Les abdominaux 108

Les différentes relations de longueurs entre les muscles 108
Comment l'analyse de votre physique peut vous éviter des blessures 112

PARTIE 4 – CONSTRUIRE UN PROGRAMME DE MUSCULATION PERSONNALISE 115

Chapitre 8
Les grandes règles d'un programme d'entraînement 116
Les 3 schémas d'entraînement 116
Quelles doivent être la durée et la fréquence des entraînements ? 118
Combien de séries et de répétitions ? 119
Combien de temps de récupération entre les séries ? 123

Chapitre 9
Bien choisir ses exercices 124
Les exercices de base 124
Les exercices polyarticulaires 124
Les exercices qui étirent 125
Les exercices qui isolent 125
Les meilleurs exercices pour démarrer 126
Les exercices dangereux à éviter 141

Chapitre 10
Musculation au naturel : les programmes 146
Débutant – Full body sur 3 jours (une séance à répéter 3 fois dans la semaine) 147
Débutant – Half body – 3 à 4 séances par semaine 148
Intermédiaire – Half body – 3 ou 4 séances par semaine 150
Intermédiaire – Split – 3 séances par semaine 152
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme basique 153
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « pectoraux » 154
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « dos » 156
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « bras » 158
Confirmé – Split – 4 séances par semaine – Programme basique 160
Confirmé – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « deltoïdes » 162
Confirmé – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « cuisses » 164
Confirmé – Split – 5 séances par semaine – Programme basique 166
Confirmé – Split – 5 séances par semaine – Programme orienté « brachial antérieur et long supinateur » 168
Confirmé – Split – 5 séances par semaine – Programme orienté « épaisseur du dos » 170

PARTIE 5 – LES SECRETS D'UN SUPERPHYSIQUE 173

Chapitre 11
Comment faire évoluer votre programme 174
Quand changer d'exercice 175
L'immunisation 177
Programme de musculation au naturel sur 24 mois pour un débutant 178
Les 8 techniques d'intensification qui vous feront progresser 182
Les 6 techniques d'intensification à éviter 188
Quand utiliser telle ou telle technique 192
Comment éviter la lassitude 193

Chapitre 12
Le secret de la musculation au naturel : les cycles de progression 194
Fixez-vous des objectifs réalistes et donnez-vous du temps pour les atteindre 196
Les trois cycles qui vont révolutionner votre entraînement 197

Chapitre 13
Programmez votre progression 204
Le journal d'entraînement 204
Que faire en cas d'échec ? 206
Retour d'expérience 207
Pour continuer à progresser lorsqu'on est à un niveau avancé : l'entraînement au tonnage 209
Les séries de 100 211

BIBLIOGRAPHIE 217
FOIRE AUX QUESTIONS 222
SUIVEZ-NOUS 224

TÉMOIGNAGES

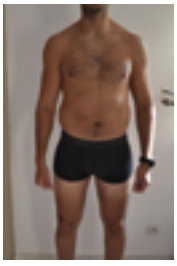
MOURAD, étudiant en médecine

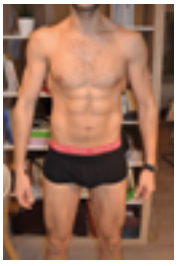
« Avec Rudy, on bénéficie de conseils précieux. »

Avant de prendre un coach, j'avais fait plus d'un an de musculation sans aucune aide de personne. J'avais de bonnes connaissances en anatomie et en physiologie mais aucune en préparation physique, et je ne savais pas où aller chercher des informations claires, et surtout fiables !

Sur les conseils d'un ami, j'ai commencé à m'intéresser aux vidéos d'un certain Rudy Coia. Rudy se différenciait des autres coaches officiant sur le net par son savoir technique mais surtout par la qualité des informations qu'il délivrait.

Comme je n'arrivais pas à obtenir les résultats que je m'étais fixés, j'ai pris l'initiative de le contacter et de lui demander de me coacher. Les résultats ne se sont pas fait attendre !





En 3 mois, je suis passé de 87 à 76,3 kg, soit une perte de 10,7 kg. Grâce à Rudy, j'ai progressé de manière constante sur tous les exercices, j'ai bénéficié de recommandations alimentaires à la pointe des dernières recherches en nutrition et de conseils extrêmement utiles pour mon entraînement.

Avec Rudy, on a accès à la Rolls de la musculation. Et le voyage est infini car au fur et à mesure que l'on progresse, Rudy nous amène à prendre conscience que notre potentiel est illimité si on sait comment le développer.

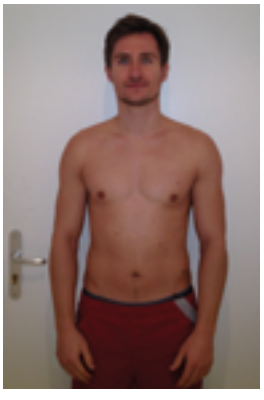
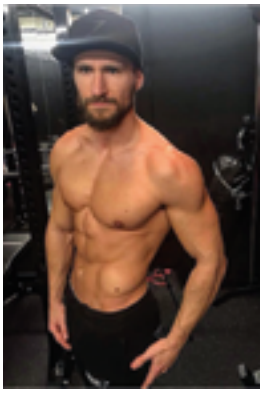
Merci Rudy !

VAIK, chercheur en cancérologie

« Rudy a révolutionné ma manière de m'entraîner ! »

Pendant des années, avant de connaître Rudy et son site *SuperPhysique*, je m'entraînais un peu au hasard, sans vraiment progresser. Je n'avais pas de programme d'exercices défini et je ne connaissais rien à l'alimentation du sportif.

Le problème lorsqu'on n'a pas d'expérience, c'est qu'il est très difficile de juger de la véracité des informations qui circulent sur Internet. Alors on teste des choses qui se révèlent inefficaces, on s'épuise, on se décourage...

Le coaching de Rudy m'a permis de me transformer à la fois physiquement et mentalement. Il m'a donné envie d'apprendre et d'aller plus

loin. Grâce à ses connaissances, ses conseils, aux échanges que j'ai pu avoir avec lui, j'ai vraiment appris à distinguer le vrai du faux.

Il m'a transmis sa passion et m'a fait prendre conscience que la méthode d'entraînement, la patience, la persévérance, la nutrition, le partage… étaient fondamentaux pour progresser et atteindre ses objectifs.

Rudy est à notre écoute, discute, échange et fait évoluer notre entraînement de manière personnalisée.

Cela fait 5 ans qu'il me coache et il trouve toujours les mots quand ça ne va pas. Il croit en chacun de nous et installe une vraie relation de confiance.

Il est également très accessible, et reçoit volontiers ses élèves dans sa salle d'Annecy, *SuperPhysique Gym*. D'ailleurs, si vous vous rendez dans cette salle, vous constaterez qu'il s'applique à lui-même ce qu'il nous enseigne, c'est rassurant !

On s'aperçoit également qu'il n'a pas seulement un physique hors norme mais aussi un sens de l'humour à toute épreuve. Ses résumés sont truffés de blagues.

Merci pour tout, coach !

JOSUÉ, expert-comptable

« Le coaching de Rudy a changé ma vie ! »

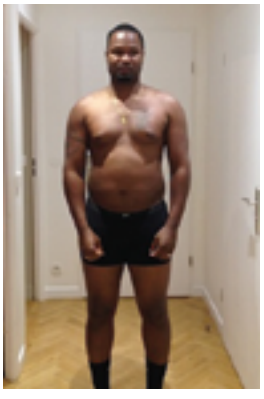
Entre ces deux photos, beaucoup verront une évolution physique. J'avoue que c'est plutôt plaisant.

Moi, ce que je vois dans ces photos, c'est une volonté et surtout un chemin, une méthode, un accompagnement. Je crois en effet que la réussite et le succès à long terme reposent en grande partie sur l'entourage.

Avant de connaître Rudy, j'ai fait beaucoup de recherches, j'ai testé de nombreuses méthodes de musculation. Aucune ne me convenait vraiment.

La méthode de Rudy m'apporte de la stabilité ; elle m'a également amené à changer radicalement mon mode de vie.

Ce qui est génial, c'est que ce coaching peut s'appliquer dans plusieurs domaines de la vie car il transmet une philosophie et développe



une mentalité de *winner* : rigueur, régularité, patience, dépassement de soi…

Alors merci Rudy pour le travail que tu fais, on sent que la passion t'anime !

Au passage, je ne vous cache pas que vous allez en baver. Mais ce n'est rien par rapport au plaisir et à la fierté que vous allez ressentir en progressant. Alors, pas d'hésitation : foncez !

Fight for it forever !

INTRODUCTION

Le Guide de la musculation au naturel va vous permettre de vous transformer physiquement sans avoir recours aux produits dopants. Par la seule efficacité de votre entraînement. Un entraînement bien pensé, minutieusement construit, et surtout personnalisé.

Parce que nous savons à quel point les pratiquants de musculation manquent de repères, sont perdus dans les programmes d'entraînement, les régimes alimentaires farfelus, parce qu'ils se laissent trop facilement abuser par des photos d'athlètes professionnels sur papier glacé, nous avons décidé de prendre la parole et de vous faire partager notre approche de la musculation avec charges additionnelles, une approche naturelle c'est-à-dire sans dopage.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui sont prêts à s'entraîner dur, sans tricher, pour atteindre l'excellence physique. C'est le livre que nous aurions aimé avoir lorsque nous avons débuté dans ce sport.

Grâce à ce livre :
• Vous allez gagner un temps précieux car vous irez droit à l'essentiel.
• Vous vous fixerez des objectifs réalistes et vous saurez comment les atteindre.
• Vous aurez toutes les clés pour progresser aussi longtemps que vous le souhaitez.
• Vous apprendrez à construire un programme d'entraînement et à le faire évoluer.
• Vous bénéficierez de conseils éprouvés pour vous entraîner efficacement tout en vous prémunissant contre les blessures et les tendinites qui empoisonnent la vie de tant de pratiquants.

Ce livre s'appuie sur la science et l'expérience. La science du développement musculaire, objet de la partie 2 de ce livre, montre que si vous suivez la bonne approche pour vous entraîner (comme nous vous le conseillons dans ce livre), les résultats dépasseront tout ce que vous avez déjà expérimenté auparavant. C'est la raison d'être de ce livre : vous guider vers de nouvelles frontières fabuleuses sans qu'il y ait de retour en arrière possible.

Un entraînement au naturel qui passe par deux étapes essentielles
Personne ne progresse à la même vitesse. Certains se transforment totalement en 6 mois tandis que d'autres mettent plusieurs années à atteindre le même niveau. Quel que soit votre potentiel, une chose est sûre, tôt ou tard, vous allez être confronté à un palier, votre progression va fortement ralentir et c'est à ce moment-là que nos conseils vont devenir primordiaux.

Ce que l'expérience nous a appris, c'est que si vous voulez progresser en musculation, en particulier si vous voulez progresser longtemps sans vous blesser, deux étapes sont essentielles :

- l'analyse de votre morphologie osseuse,
- l'analyse de vos muscles.

Cette double analyse, qui fait l'objet de la partie 3, vous permettra de personnaliser votre programme d'entraînement et votre façon d'exécuter les exercices. Ainsi, vous pourrez exploiter votre potentiel au maximum.

Une mine de conseils pratiques

Grâce à l'analyse de votre morpho-anatomie, vous saurez quels exercices vous conviennent et ceux que vous devrez éviter. Vous disposerez ensuite de 14 programmes complets, conformes aux enseignements de ce livre, pour les niveaux débutant, intermédiaire et confirmé. Ces programmes sont donnés à titre indicatif. Le nombre d'exercices de même que les temps de récupération peuvent varier et s'adapter à chaque sportif. Au passage, vous saurez comment définir votre nombre de répétitions, de séries, vos temps de repos.

Une fois les bases de l'entraînement au naturel maîtrisées, nous vous ferons découvrir les techniques d'intensification. Certaines sont conseillées d'autres non, nous vous dirons lesquelles. Enfin nous vous expliquerons comment fonctionnent les cycles de progression. Ces cycles permettent de planifier la progression de manière constructive, sans laisser de place au hasard.

En fin d'ouvrage, nous avons inclus une foire aux questions qui vous permettra d'accéder à toutes ces informations plus rapidement.

Rien ne tombe du ciel, jamais, surtout quand on est « naturel »

Lorsque l'on est « naturel », il n'existe pas de recette miracle à moins de faire les choses correctement, telles que nous vous les expliquons dans ce livre. La réalité est qu'il va vous falloir plusieurs années pour véritablement progresser et atteindre vos objectifs. Ne croyez pas aux miracles, croyez en vous car vos progrès dépendent de vous seul en faisant les efforts appropriés, en travaillant dur à l'entraînement, en mangeant sainement, en ayant une bonne hygiène de vie. Mais surtout, si vous désirez vous transformer, le secret est simple : ne vous arrêtez jamais, n'abandonnez jamais, continuez coûte que coûte ! Peu importe votre potentiel, d'où vous partez, votre génétique, vos faiblesses, vous avez le pouvoir de vous transformer bien au-delà de ce que vous pensez possible. L'important n'est pas d'être le meilleur (il y a toujours meilleur que soi), l'important est de progresser, s'améliorer, être meilleur aujourd'hui qu'hier.

Rudy & Julien

CHAPITRE 5
LES CLÉS DE LA PROGRESSION EN MUSCULATION

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez pour objectif d'améliorer vos performances physiques, votre apparence ou votre santé. Dans tous les cas, votre objectif implique la recherche d'une progression, c'est-à-dire le passage d'un état à un autre, futur, plus avancé. Mais en matière de progression, les conseils que vous pouvez lire sur Internet ou entendre dans les salles de sport, varient souvent d'un jour à l'autre, c'est pourquoi il ne faut pas oublier l'essentiel. L'essentiel, c'est que nos muscles ne peuvent pas se développer sur les moyen et long termes sans progrès de nos performances physiques.

Prenons l'exemple d'un exercice célèbre, le développé couché : si vous faites 10 répétitions avec une barre chargée à 80 kg (10 x 80 kg) le 1er janvier de l'année et que vous faites toujours 10 x 80 kg au développé couché le 31 décembre de la même année, vous devinez bien que vous aurez les mêmes pectoraux ou que la différence sera si faible qu'elle ne sera pas mesurable objectivement (sous réserve que cet exercice vous soit anatomiquement adapté pour travailler vos pectoraux, comme nous le verrons plus loin).

Progresser, c'est ajouter des contraintes à votre entraînement, c'est…
- rajouter des séries à vos séries avec un même poids,
- mettre plus lourd en faisant autant de répétitions,
- faire la même séance avec moins de récupération…
- ou tout autre changement allant dans cette direction.

On pourra dire qu'il y a eu une progression si :
- Vous êtes passé de 10 x 80 kg au développé couché à 10 x 90 kg en un an.
- Vous êtes passé de 10 x 80 kg au squat à 20 x 80 kg au squat en un an.
- Vous êtes passé de 4 séries de 10 répétitions à 50 kg (4 x 10 x 50 kg) avec 3 minutes de repos entre chaque série au développé militaire à 4 x 10 x 50 kg avec 1 minute et 30 secondes de repos entre chaque série, en un an.

Ces trois exemples illustrent les trois moyens les plus efficaces de développer ses muscles. La progression est donc quelque chose de mesurable et de concret. Par conséquent, comme c'est ce que nous recherchons, nous devons nous appliquer à ce que la majorité de nos entraînements soient pensés dans cet objectif. Bien sûr, d'autres types d'entraînements peuvent aussi être utilisés mais leur emploi doit rester marginal car ils ne permettent pas une réelle progression, ils offrent plutôt des « pauses » pendant lesquelles nos muscles et notre système nerveux ne se donnent plus à 100 %. Parmi ces autres méthodes d'entraînement, on peut citer *l'entraînement à la sensation* (il s'agit d'effectuer les mouvements lentement, en se concentrant sur la contraction, sans se focaliser sur les poids) ou *l'entraînement super-lent* (il s'agit d'effectuer un exercice le plus lentement possible).

Néanmoins, cette règle « *pas de prise de masse musculaire possible sans augmentation des performances physiques* » semble être démentie par certains sportifs. Il arrive en effet que chez certains, on observe une prise de masse musculaire sans pour autant voir une augmentation réelle et tangible des performances sur les exercices. Comment l'expliquer ? Il s'agit généralement de personnes qui ont progressé, non pas en termes de charge ou de répétitions mais en termes de *qualité d'exécution*. Lorsque l'exécution d'un mouvement n'est pas « parfaite », on est souvent capable de réaliser un volume de travail plus important. L'exemple le plus parlant est celui des tractions : il est beaucoup plus difficile d'effectuer des tractions en restant parfaitement droit et vertical qu'en se balançant, même légèrement. Le mouvement de balancier contribue à emmagasiner de l'énergie élastique dans les muscles qui est restituée lors de la montée. On peut donc progresser en termes de masse musculaire simplement en améliorant sa technique.

Ces observations sont compatibles avec ce que nous apprend la science du développement musculaire (voir page 38) : il est possible de développer sa force sans développer sa masse musculaire car la première est majoritairement contrôlée par le système nerveux alors que la deuxième est majoritairement contrôlée par la section des muscles. Mais il n'est pas possible de développer sa masse musculaire sans développer sa force musculaire car pour augmenter la section des muscles, il faut les avoir forcés à progresser.

Mon expérience en tant qu'ancien entraîneur de plusieurs athlètes de l'équipe de France de force athlétique (discipline qui vise à développer le poids maximal soulevé en une seule répétition sur trois exercices : le développé couché, le squat et le soulevé de terre) confirme ceci :
• pour développer **la force**, le volume d'entraînement ne doit pas être très important et les poids utilisés doivent être très lourds (on fait peu de séries et peu de séries dont le nombre de répétitions dépasse 10) ;
• pour développer **la masse musculaire**, le volume d'entraînement doit être important et les poids utilisés ne doivent pas être très lourds (on fait beaucoup de séries et la plupart des séries font plus de 10 répétitions).

Cela explique pourquoi les pratiquants de force athlétique ne sont pas les plus musclés, ce qui amène à des confusions de la part des néophytes. Enfin, il faut bien comprendre qu'on ne peut pas dire qui est « le plus fort » entre un pratiquant de force athlétique et un pratiquant de culturisme : ils ont chacun un domaine de force dans lequel ils sont meilleurs que l'autre.

En conclusion, on peut dire qu'en règle générale, **il n'est pas possible de développer la taille de ses muscles sans progresser mais on peut progresser sans forcément développer le volume de sa masse musculaire. Pour développer la taille de ses muscles, l'entraînement doit être mené dans le respect des principes du culturisme**.

Quand on progresse en étant moins fort…

Cela peut sembler très paradoxal après ce que nous venons d'expliquer mais il existe un cas précis dans lequel vous pouvez avoir progressé musculairement parlant tout en étant moins fort. Cela se produit lorsque votre poids corporel a varié de manière notable. En juin 2012, j'ai effectué une répétition à 175 kg au développé couché dans le cadre d'un entraînement spécifique. Mon poids corporel à cette époque était de 108 kg. Aujourd'hui, pesant 98 kg, je ne suis plus capable de soulever le même poids sur une seule répétition. Cette baisse de performance n'est pas liée à une perte de muscles mais simplement à une perte de masse graisseuse. Mes muscles sont en réalité aujourd'hui plus gros et plus développés. Ce phénomène s'explique par le fait que la masse graisseuse contribue au développement de la force musculaire en augmentant le couple et la transmission latérale des forces (lire page 48). Vous constaterez d'ailleurs que les hommes « les plus forts du monde » ont toujours une masse grasse significative (voyez la photo). Quand on regarde sa progression, il est donc important de la mettre en perspective avec l'évolution de son poids corporel.

Bill Kazmaier, qualifié dans les années 80 « d'homme le plus fort du monde », pesait 160 kg à l'époque de ses exploits.

LA GONFLETTE : MYTHE OU RÉALITÉ ?

L'un des mythes les plus ancrés dans le milieu de la musculation et surtout parmi les néophytes est la réalité de la gonflette. La gonflette permettrait à un muscle de prendre du volume temporairement, simplement en réalisant de longues séries, donc avec un poids léger. Cette prise de volume ne serait pas reliée à notre force. Biologiquement, la gonflette correspondrait à une « hypertrophie sarcoplasmique », c'est-à-dire une augmentation de la taille des éléments non contractiles du muscle (eau, réserves de sucre, etc.). La gonflette serait sans effet en revanche sur la prise de masse musculaire, c'est-à-dire l'hypertrophie des sarcomères, les éléments contractiles du muscle. Cette hypertrophie des sarcomères tant recherchée s'obtiendrait en fait par la pratique de séries plus courtes, donc avec des charges plus lourdes, et se manifesterait par une prise de force. Enfin, l'hypertrophie des sarcomères serait plus pérenne dans le temps, y compris en cas d'arrêt de la musculation alors que la gonflette (« l'hypertrophie sarcoplasmique ») fondrait comme neige au soleil.

Cette théorie a été popularisée à partir des années 1980, à une époque où l'on ne comprenait pas bien le rôle du système nerveux dans la musculation. Elle fut ensuite enseignée, et elle l'est encore, dans la plupart des instituts de formation des coachs sportifs (brevet BPJEPS). En réalité, différentes études scientifiques ont montré que chez les pratiquants de musculation,

l'hypertrophie des sarcomères et l'hypertrophie sarcoplasmique sont indissociables. Même si des entraînements spécifiques peuvent favoriser l'une plutôt que l'autre, cette différence resterait non significative. En d'autres termes, il est impossible de ne développer que ses sarcoplasmes sans développer ses sarcomères[1]. La « gonflette » ne peut donc avoir de réalité. Toutefois, il est vrai que la pratique d'un exercice brutal ou très traumatisant peut induire une inflammation au niveau d'un muscle qui va attirer l'eau et donner un rendu visuel plus gonflé. Mais il s'agit d'un phénomène léger qui ne dure que quelques jours (en plus d'être douloureux).

Finalement, peu importe que vous progressiez en séries courtes ou longues ; tant que vous progressez, vous prenez du muscle « durable », du muscle qui tient comme n'importe quel autre muscle. Il n'existe aucune méthode qui puisse développer « la masse » puis « le volume ». Tout est lié, l'un ne va pas sans l'autre. Chez le pratiquant naturel, la prise de muscles est reliée sur les moyen et long termes à la prise de force sur la base de séries moyennes ou longues d'une multitude d'exercices.

« Ne vous fiez pas aveuglément aux conseils des personnes les plus musclées de votre salle de sport. »

Malgré ces éléments scientifiques et pratiques, nous avons tous croisé un jour un pratiquant qui s'entraîne « au hasard », sans jamais noter ses séances, sans se poser de questions et qui progresse tout en prenant du muscle. Il fait une multitude d'exercices qui se ressemblent sans savoir pourquoi (l'anatomie, il ne connaît pas). Il fait un nombre de séries et de répétitions qui change selon les jours, selon ses envies. Il se repose de manière aléatoire entre les séries, tantôt il enchaîne ses séries avec peu de récupération ou il peut prendre 4 à 5 minutes de pause s'il entame une discussion avec son voisin. Il arrive à chaque séance plus fort qu'à la précédente et ne se demande pas comment faire pour progresser, ça se fait naturellement. Il s'entraîne à la sensation, à l'instinct et on a l'impression que tout lui tombe du ciel. Cerise sur le gâteau, il se blesse rarement, alors qu'il ne connaît rien à l'échauffement et qu'il ne s'échauffe quasiment pas, en dehors de ses 10 minutes sur le tapis de course. Par exemple, le jour des pectoraux, il peut enchaîner développé couché à la barre, développé couché aux haltères et écartés couché avec haltères. Si vous lui demandez des explications, il aura du mal à vous en donner. Il pourra vous dire qu'il peut mieux contracter les pectoraux avec haltères et mieux les étirer avec les écartés, à la rigueur... Mais en réalité, et comme nous le verrons plus loin, il n'y a aucune raison de faire ces trois exercices dans la même séance pour les pectoraux si ce n'est pour perdre son temps, son énergie et se fatiguer inutilement.

Si ces personnes obtiennent ces résultats de cette façon, c'est tout simplement qu'elles sont génétiquement très avantagées. Elles sont nées pour être musclées. Et si vous arrivez à leur apprendre quelques bases, par exemple en leur offrant ce livre, elles arriveront rapidement au top. Mais curieusement, la facilité dont elles bénéficient les pousse rarement dans cette direction. L'erreur à ne pas faire, en tant que personnes aux capacités « normales », c'est de vouloir prendre exemple sur elles, de copier ce qu'elles font en espérant avoir les mêmes résultats. Il faut d'ailleurs avoir le même discernement lorsqu'on suit sur Internet les « stars » de la musculation qui, pour la plupart, utilisent des produits dopants qui leur permettent de progresser même en faisant n'importe quoi.
En résumé : ne vous fiez pas aux conseils des personnes les plus musclées de la salle ou d'Internet. Leur physique peut s'expliquer par une bonne génétique ou l'emploi d'un produit dopant. Leur méthode d'entraînement ne repose souvent sur aucune logique.

Dire pour justifier ses progrès que l'on « s'entraîne dur », c'est comme si le vainqueur d'un grand prix de Formule 1 vous expliquait qu'il avait gagné parce qu'il avait appuyé sur l'accélérateur le plus possible… Alors, oui, on peut très bien progresser en s'entraînant au hasard, un certain temps, même si l'on n'est pas doué, mais à partir d'un moment, il vous faudra laisser de moins en moins de place au hasard pour continuer à progresser. Compter sur sa chance ne marche qu'un temps si l'on ne fait pas partie de cette minorité de personnes génétiquement douées. Une méthode de progression s'explique, se met en place et se décide. Commencez donc par analyser comment s'entraînent ceux à qui vous allez demander conseils, cela vous évitera de perdre du temps.

LES OBJECTIFS RÉALISTES DU SPORTIF NATUREL

En tant que pratiquant de musculation au naturel, c'est-à-dire qui n'a pas recours aux produits dopants, il est difficile de savoir quel niveau de performances ou quel physique il est envisageable d'atteindre à court, moyen, ou long termes. En effet, l'immense majorité des stars de la musculation sur Internet ne reculent pas devant le dopage car leur physique représente leur carte professionnelle : ils doivent être musclés, faire rêver, coûte que coûte. Mais rêver sur des images d'Épinal n'est pas sain. Ce serait comme faire croire à un ouvrier travaillant dans une usine et payé au SMIC qu'il parviendra à s'acheter une Ferrari neuve simplement en travaillant tous les jours assidûment !

TABLEAU DE McCALLUM										
Poignet[1]	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5
Avant-bras[2]	30,2	31,1	32	33	33,9	34,8	35,8	36,7	37,7	38,6
Bras[3]	37,4	38,6	39,8	41	42,1	43,3	44,5	45,6	46,8	47,9
Cou[4]	38,5	39,7	40,9	42,1	43,3	44,5	45,7	46,9	48,1	49,3
Poitrine[5]	104	107,3	110,5	113,8	117	120,3	123,5	126,8	130	133,2
Taille[6]	72,8	75,1	77,4	79,7	81,9	84,2	86,5	88,8	91	93,2
Cuisse[7]	55,1	56,9	58,6	60,3	62	63,8	65,5	67,2	68,9	70,6
Mollet[8]	35,4	36,5	37,6	38,7	39,8	40,9	42	43,1	44,2	45,3

[1] mesuré à l'endroit le plus petit, sous la protubérance osseuse en bas de l'avant-bras
[2] mesuré à l'endroit le plus gros, bras tendu et poing fermé
[3] mesuré au plus gros, fléchi et contracté (bien qu'il n'y ait pas consensus sur ce point : on trouve parfois dans la littérature des mesures prises bras tendu décontracté)
[4] mesuré à l'endroit le plus petit, sous la pomme d'Adam
[5] mesuré debout, poitrine relâchée, le mètre passe sous les aisselles
[6] mesuré debout, à l'endroit le plus petit, près du nombril
[7] mesuré debout, à mi-cuisse, cuisse relâchée
[8] mesuré debout, à l'endroit le plus gros, mollet relâché

Dans les années 1960, un journaliste sportif américain, John McCallum, propose un tableau récapitulatif des mensurations des champions de culturisme américains en s'appuyant sur des données datant de 1940, donc avant l'apparition et l'utilisation des stéroïdes anabolisants dopants. Grâce à ce tableau, à partir de la mesure de son tour de poignet, il devient possible de savoir quelle taille de bras, de cuisses ou de poitrine il est possible d'atteindre naturellement. À noter toutefois que ce tableau a été mis au point à partir de données sur des compétiteurs qui effectuaient des compétitions après un régime amincissant afin d'avoir un taux de masse grasse le plus bas possible, un taux qu'il n'est pas possible de maintenir toute l'année. Pour des données plus en phase avec la réalité, il convient donc d'augmenter de 10 % les chiffres annoncés (à l'exception du tour de poignet qui ne change pas, bien sûr). Il est possible d'atteindre des mensurations supérieures naturellement mais uniquement en augmentant sa quantité de graisse corporelle.

À QUELLE VITESSE ALLEZ-VOUS PROGRESSER ?

Maintenant vous vous demandez sûrement combien de temps cela va vous prendre pour atteindre votre objectif, qu'il s'agisse d'un objectif en termes de performance ou d'un objectif physique pour obtenir « le corps de ses rêves ». Cela dépend bien évidemment de plusieurs paramètres.

D'abord cela dépend de **votre passé sportif**. Lorsque nous débutons la musculation, nous ne partons pas tous du même niveau, avec les mêmes dispositions, avec le même potentiel. Généralement, les personnes qui ont pratiqué beaucoup de sport en étant jeune ont des facilités à progresser plus rapidement. Cela obéit à une logique : en utilisant ses muscles régulièrement, on recrute mieux ses fibres musculaires. D'une certaine manière, les activités physiques « classiques » jouent le même rôle que l'électrostimulation, ce qui facilite la contraction lors de la pratique des exercices de musculation et donc améliore le développement de la force puis la progression.

Notre passé influence donc grandement nos progrès futurs et surtout la vitesse de cette progression. Si vous partez de « zéro » et que vous avez passé des milliers d'heures assis derrière un ordinateur ou à jouer à la console, vous partez de plus loin que celui qui a toujours fait du sport. Vos muscles ont des milliers de répétitions à « rattraper ». D'un côté, l'un aura le physique d'un sédentaire très peu musclé, et l'autre aura déjà un physique sportif.

Le deuxième paramètre est la **génétique**. En effet, vous êtes unique. Personne ne progresse à la même vitesse. Certains se transformeront totalement en six mois tandis que d'autres mettront plusieurs années pour atteindre le même niveau. Avec l'expérience, nous avons appris qu'il existait pour chaque individu un niveau « cible » qui peut être atteint assez rapidement sans embûches. C'est-à-dire un niveau que vous allez atteindre de manière linéaire et rapide sans difficultés particulières. C'est ensuite que la progression va fortement ralentir et que la stratégie de l'entraînement va devenir primordiale : il n'y a plus de place au hasard.

À titre d'exemple, j'ai parfois des élèves débutants qui passent en un an de 60 kg à 100 kg au développé couché en séries de 8 à 10 répétitions sans avoir eu besoin de mettre en place la moindre stratégie en dehors de la simple augmentation régulière des poids utilisés sur la barre.

Pour d'autres, les problèmes vont survenir à partir de la charge de 80 kg. Chaque personne atteint donc un palier assez rapidement après avoir commencé à s'entraîner sérieusement, un palier plus ou moins élevé, après quoi le hasard n'a plus sa place. Tout le monde peut continuer à progresser au-delà de ce palier, à prendre du muscle et de la force, à condition de s'entraîner intelligemment. Ayez seulement conscience que chacun a son propre potentiel qui va influencer la vitesse de ses progrès, et le niveau de performances qu'il est capable d'atteindre.

Le troisième facteur est celui de **l'âge** : plus nous vieillissons, plus il est difficile de progresser. La raison principale est liée au vieillissement cellulaire, au ralentissement des échanges chimiques et de la production hormonale anabolisante (testostérone, hormones de croissance, etc.). Les résultats sont plus lents à venir. De plus, chaque erreur, que ce soit un mauvais choix d'exercice ou l'utilisation d'une mauvaise technique, aura des répercussions négatives plus rapides à mesure qu'on avance en âge. Ce n'est donc pas un mythe que le vieillissement est l'apprentissage de la patience !
Par exemple, comme nos facultés de récupération ralentissent avec les années, le surentraînement se manifeste tout de suite par une absence de progression, voire par une régression. Sans parler des petites douleurs articulaires qui peuvent se manifester. Ce que vous devez retenir, c'est qu'à partir de 35 ans environ, vous ne pouvez plus vous permettre de vous entraîner n'importe comment et vous devez appliquer les grandes règles de l'entraînement avec sérieux si vous visez des résultats hors du commun.

« On peut prendre de la masse musculaire à tout âge. »

Les études scientifiques sur le sujet montrent qu'à partir de l'âge de 50 ans, chez un adulte en bonne santé ayant une activité physique légère, on commence à perdre 200 g de muscle par an. Mais si on décide de faire de la musculation, cette perte musculaire est stoppée et même inversée. En moyenne, la musculation augmente la masse musculaire de 1,5 kg en 5 mois de musculation chez les seniors. De plus, les chercheurs ont constaté que, même si la progression était de plus en plus lente avec les années, elle était toujours possible jusqu'à un âge avancé (plus de 65 ans)[2].

Il est certain qu'il y aura toujours des exceptions à la règle, des gens qui progressent très vite mais pour l'immense majorité, lorsque l'on est « naturel », il n'existe pas de recette miracle, à moins de faire les choses bien, comme nous vous l'expliquons ici. La réalité est qu'il va vous falloir plusieurs années pour véritablement progresser et atteindre vos objectifs, qui, de plus, seront sans cesse revus à la hausse au fur et à mesure que vous prendrez du muscle et de la force. Ne croyez pas au Père Noël, croyez en vous car vos progrès dépendent de vous seul en faisant les efforts appropriés, en travaillant à l'entraînement, en ayant une alimentation et une hygiène de vie adaptées. Mais surtout, si vous désirez vous transformer, le secret est simple : ne vous arrêtez jamais, n'abandonnez jamais, continuez coûte que coûte ! Peu importe votre potentiel, d'où vous partez, votre génétique, vos faiblesses, dans tous les cas vous avez le pouvoir de vous transformer bien au-delà de ce que vous pensez possible. L'important n'est pas d'être le meilleur dans l'absolu car il y a toujours meilleur que soi, l'important est de devenir meilleur que nous ne l'étions hier !

Après avoir coaché plusieurs milliers de personnes qui n'utilisaient pas de produits dopants, voici une classification des performances que l'on peut réaliser au naturel.

HOMME	BRONZE	SILVER	GOLD	LEGEND	TITAN	OLYMPE
PECTORAUX						
Développé couché Développé incliné Développé décliné	10 x 70 kg 10 x 65 kg 10 x 80 kg	10 x 85 kg 10 x 80 kg 10 x 95 kg	10 x 100 kg 10 x 95 kg 10 x 110 kg	10 x 120 kg 10 x 110 kg 10 x 125 kg	10 x 135 kg 10 x 120 kg 10 x 140 kg	10 x 145 kg 10 x 130 kg 10 x 155 kg
DORSAUX						
Traction prise large devant Soulevé de terre Rowing planche	10 reps 5 x 120 kg 10 x 60 kg	15 reps 5 x 150 kg 10 x 70 kg	20 reps ou 10 reps avec 15 kg de lest 5 x 170 kg 10 x 80 kg	Reps ou 10 reps avec 20 kg de lest 5 x 190 kg 10 x 90 kg	35 reps ou 10 reps avec 25 kg de lest 5 x 210 kg 10 x 100 kg	40 reps ou 10 reps avec 40 kg de lest 2 x 230 kg 10 x 110 kg
ÉPAULES						
Développé avec haltères	10 x 20 kg	10 x 25 kg	10 x 30 kg	10 x 35 kg	10 x 40 kg	10 x 45 kg
BICEPS						
Curl barre droite ou EZ Traction prise supination Curl incliné	10 x 30 kg 10 reps 10 x 14 kg	10 x 37,5 kg 15 reps 10 x 16 kg	10 x 45 kg 20 reps ou 10 reps avec 15 kg de lest 10 x 18 kg	10 x 50 kg 30 reps ou 10 reps avec 20 kg de lest 10 x 20 kg	10 x 60 kg 35 reps ou 10 reps avec 25 kg de lest 10 x 22 kg	10 x 65 kg 40 reps ou 10 reps avec 40 kg de lest 10 x 24 kg
TRICEPS						
Dips Développé couché prise serrée	20 reps 10 x 60 kg	30 reps ou 10 reps avec 20 kg de lest 10 x 75 kg	40 reps ou 10 reps avec 35 kg de lest 10 x 90 kg	50 reps ou 10 reps avec 50 kg de lest 10 x 105 kg	60 reps ou 10 eps avec 65 kg de lest 10 x 120 kg	70 reps ou 10 reps avec 75 kg de lest 10 x 130 kg
QUADRICEPS						
Squat Squat avant	10 x 80 kg 10 x 65 kg	10 x 100 kg 10 x 80 kg	10 x 120 kg 10 x 95 kg	10 x 140 kg 10 x 110 kg	10 x 160 kg 10 x 130 kg	10 x 180 kg 10 x 150 kg
ISCHIO-JAMBIERS						
Soulevé de terre jambes tendues	10 x 70 kg	10 x 90 kg	10 x 110 kg	10 x 135 kg	10 x 160 kg	10 x 180 kg

La classification des performances pour les femmes est disponible ici :
www.clubsuperphysique.org/tableaux/

L'exemple de Rudy vu par Julien

Si vous regardez les photos d'évolution de Rudy, vous voyez que rien ne s'est fait en un jour. Son physique exceptionnel, il l'a gagné petit à petit. Il est parti de zéro et n'était pas particulièrement doué mais il n'a jamais abandonné. Comme on peut le voir, au début, il a mis plusieurs années avant d'atteindre un gabarit que certains jugeraient normal, loin de ce que l'on peut voir la plupart du temps dans les magazines. Rudy a fait des erreurs que nous allons essayer de vous éviter avec cet ouvrage en vous les expliquant. Avec ces éléments en main, vous devriez pouvoir progresser plus rapidement que lui. Rudy a toujours cru pouvoir progresser, il ne s'est jamais découragé, il a persévéré malgré ses erreurs et les difficultés. Et c'est cette persévérance qui lui a permis d'atteindre un physique et des performances hors norme. Rien ne tombe du ciel, jamais, surtout quand on est naturel !

COMMENT ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Lorsque Julien et moi avons débuté la musculation, nous vivions les débuts d'Internet. Facebook n'existait pas, les forums étaient rares et ceux sur la musculation encore plus. Sur notre vieux forum, l'ancêtre de superphysique.org, qui s'appelait « Smart Weight Training », nous ne retrouvions que les plus passionnés. De ce fait, les échanges étaient calmes, instructifs et intéressants. L'un des sujets de conversation qui revenait le plus souvent, sous l'impulsion de Michael Gundill, portait sur l'analyse des physiques des professionnels du culturisme. Nous apprenions à observer et à tirer des conclusions sur leur physique, sur les exercices qui leur étaient les plus adaptés et ceux qu'ils devaient éviter. Ainsi, petit à petit, j'ai appris à observer et à comprendre le fonctionnement du corps, avant même d'avoir conscience de l'importance que cela aurait dans ma progression personnelle et dans mon métier de coach sportif. En effet, savoir analyser un physique, savoir s'analyser et analyser les autres sont indispensables si l'on veut vraiment progresser en musculation et exploiter son potentiel au maximum. J'ai pu remarquer que c'était particulièrement vrai après avoir atteint ce plateau dont nous avons parlé précédemment en évoquant la notion de progression et de potentiel.

Si vous voulez progresser en musculation, en particulier si vous voulez progresser longtemps sans vous blesser, cette phase d'analyse est essentielle. Elle vous permettra de personnaliser votre programme d'entraînement et la façon d'exécuter les exercices.

Il y a deux manières complémentaires d'analyser son physique et c'est ce que nous allons vous enseigner dans les chapitres suivants :
• **l'analyse osseuse** permet de déterminer vos prédispositions pour certains exercices et/ou les adaptations à faire pour d'autres, ceci afin de réduire votre risque de blessure et d'optimiser votre entraînement ;
• **l'analyse musculaire**, muscle par muscle, permet de déterminer quel est le potentiel de développement de chacun d'eux et d'adapter l'amplitude des exercices en fonction de ce potentiel.

À partir d'exemples concrets, nous verrons pourquoi nous avons des points forts et des points faibles. Par exemple, si vous avez de longs fémurs, vous aurez plus de mal à développer vos quadriceps que quelqu'un qui a des fémurs courts. Si vous avez de grands bras, vous serez moins fort au développé couché que si vous aviez les bras courts, etc.
Nous vous expliquerons comment surmonter ces points faibles, comment adapter les exercices en fonction de votre morpho-anatomie pour atteindre vos objectifs. Pour finir, nous verrons comment prévenir les blessures en sachant détecter vos restrictions de mobilité grâce à quelques exercices très simples que nous avons mis au point, et comment les résoudre pour durer et vous entraîner de la meilleure façon qui soit.

Inutile d'analyser son physique quand on débute

L'analyse osseuse et l'analyse musculaire ne sont pas indispensables pour débuter en musculation. C'est à partir du niveau « bronze » que vous pourrez en tirer profit. Si vous débutez, vous pouvez donc sauter les deux chapitres suivants et y revenir plus tard.

CHAPITRE 10
MUSCULATION AU NATUREL : LES PROGRAMMES

Nous allons à présent vous proposer des programmes complets conformes à tout ce que nous venons d'expliquer et pour différents niveaux : débutant, intermédiaire ou confirmé. Vous êtes considéré comme « débutant » si vos performances sont inférieures au niveau bronze (voir page 86), « intermédiaire » si vos performances se situent entre les niveaux bronze et *silver* et « confirmé » si vos performances sont du niveau *silver* ou supérieur.

Si vous êtes **débutant**, vous devez concentrer votre entraînement sur les meilleurs exercices pour développer la taille générale de vos muscles, sans trop vous soucier des détails. Il est inutile de vouloir mettre l'accent sur des muscles particuliers car vous ne savez pas exactement quels sont les muscles qui vont se développer ou pas. Vous ne pouvez pas vous fier à vos sensations musculaires pour déterminer quels muscles sont bien sollicités ou s'il faut changer de programme. Vos muscles sont encore trop peu développés et trop peu recrutés pour permettre cette analyse : vos sensations vont apparaître petit à petit, au fur et à mesure que vous allez progresser. Il est donc normal de ne sentir que les triceps au développé couché puisque vous n'avez pas encore de pectoraux (par exemple).

À partir du niveau intermédiaire, lorsque vous vous entraînez en split, il est possible de mettre l'accent sur des muscles qui se développent moins rapidement que d'autres.

À partir du niveau confirmé, vous pouvez affiner encore l'entraînement en travaillant plus dans le détail les muscles qui semblent ne pas se développer.

Je précise qu'il ne s'agit que d'exemples de programmes. Le nombre d'exercices de même que les temps de récupération peuvent varier et s'adapter à chaque sportif.

DÉBUTANT FULL BODY SUR 3 JOURS (UNE SÉANCE À RÉPÉTER 3 FOIS DANS LA SEMAINE)

EXERCICES	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	RÉCUPÉRATION
Développé décliné	3 x 6-12 répétitions	1'30
Traction à la poulie haute prise large devant	3 x 8-15 répétitions	1'30
Rowing à la T-bar en prise large pronation	3 x 6-12 répétitions	1'30
Élévation latérale avec haltères	3 x 15-50 répétitions	1'30
Curl incliné	3 x 10-20 répétitions	1'30
Magic tRYCeps	3 x 10-20 répétitions	1'30
Hack squat	4 x 6-12 répétitions	1'30
Leg curl assis	4 x 10-20 répétitions	1'30
Mollets à la presse à cuisses	4 x 10-20 répétitions	1'30
Crunch à la poulie haute	3 x 15-30 répétitions	1'30

Rudy COIA et
Julien VENESSON

LE GUIDE de la MUSCULATION AU NATUREL

Faut-il prendre des produits dopants pour avoir une plastique exceptionnelle, un corps incroyablement musclé et dessiné, le type de physique qui fait que les gens se disent « waouh » ?

Non, la preuve avec ce guide qui vous permettra d'avoir le corps athlétique dont vous rêvez et que vous n'avez jamais pu obtenir.
Il propose une méthode fondée sur les toutes dernières découvertes en matière de physiologie du muscle et l'expérience sans équivalent du plus célèbre des coaches français.

Voici ce qui fait la différence avec les autres méthodes

- Vous allez analyser votre morphologie, vos points forts et vos points faibles
- Vous apprendrez à construire un programme d'entraînement personnalisé et à le faire évoluer
- Vous saurez quels sont les exercices qui vous conviennent et pour chacun, le nombre de répétitions, les temps de repos, la vitesse d'exécution…
- Vous comprendrez pourquoi les courbatures ne signifient pas forcément que vous progressez
- Vous disposerez de 14 programmes complets pour les niveaux débutant, intermédiaire et confirmé
- Vous maîtriserez les cycles de progression pour continuer à prendre de la force lorsque vous stagnez

Que vous commenciez la musculation ou que vous ayez plusieurs années de pratique, **vos résultats vont dépasser tout ce que vous avez imaginé** ou expérimenté. Vous allez franchir de nouvelles frontières, sans à aucun moment vouloir revenir en arrière.

Si vous êtes enfin déterminé(e) à vous muscler sérieusement, perdre le gras, sans produits dopants, sans gaspiller votre temps, alors lisez ce livre.
À partir d'aujourd'hui, c'est le seul dont vous aurez besoin.

ISBN : 978-2-36549-304-8
9 782365 493048

ACHETER CE LIVRE

LE GUIDE DE LA MUSCULATION AU NATUREL
320 pages couleur - Format : 19,5 x 25,5 cm - 27,90 €
thierrysouccar.com
Prix 27,90 € TTC France