

## GUIDE ET PROGRAMMES DE MUSCULATION



Claude N.

# Guide et programmes de musculation

*Plus de force  
Moins de graisse  
Une meilleure santé*

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : xxx-xx-xxx-xxxx-x

© Claude N.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.  
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

## AVANT-PROPOS

Dans ce livre vous trouverez très peu de théorie, place avant tout à la pratique. Ce n'est pas un livre de coaching mental ou d'anatomie humaine, c'est avant tout un livre méthodique. Grâce à cette méthode vous verrez la grande différence entre pratiquer la musculation sans connaissance et pratiquer la musculation en suivant les conseils d'un professionnel.

Que signifie «obtenir de vrais résultats»? Cela veut dire que votre physique reste quasiment le même en période d'entraînement que lors d'une période d'interruption (famille, boulot, accident, épidémie mondiale, etc.). Beaucoup de personnes, ayant focalisé tout leur entraînement sur la prise de protéines ou autre produit du genre, deviennent méconnaissables après une interruption d'entraînement d'un certain temps.

Ces programmes sont conçus pour muscler l'ensemble du corps de façon esthétique et harmonieuse. Combien de pratiquants de musculation ont les bras surdéveloppés, les épaules trop travaillées ou les jambes sous-développées? En suivant ce livre, vous musclerez l'ensemble de votre corps de façon progressive et proportionnelle pour un résultat visuel très satisfaisant.

En réalité, la plupart des personnes qui pratiquent la musculation de façon aléatoire, c'est-à-dire sans suivre un programme logique et ce durant plusieurs années, ne se musclent réellement jamais. Elles se dépensent physiquement, entretiennent une bonne

condition physique, adoptent une bonne hygiène de vie certes, mais en termes réels de musculation, les résultats demeurent très faibles. C'est pour cette raison qu'il faut une pratique constante et technique en suivant une méthode rigoureuse qui alternera les phases d'entraînement et les phases de repos.

Ce livre s'adresse donc à toutes personnes désireuses de se muscler sainement et de façon naturelle sans recourir à aucune substance, et uniquement pour le bien-être et la santé.

## À RETENIR

### LES PROGRAMMES

1 programme **dure 2 semaines (15 jours).**

1 séance dure **environ 1 h 30-1 h 45.**

La fréquence est de **3 séances par semaine avec un jour de repos entre deux séances.**

Exemple 1 : **entraînement** (lundi-mercredi-vendredi) et **repos** (mardi-jeudi-samedi-dimanche).

Ou

Exemple 2 : **entraînement** (mardi-jeudi-samedi) et **repos** (lundi-mercredi-vendredi-dimanche).

Cela dit si vous effectuez **2 séances par semaine**, c'est tout aussi parfait.

Chaque programme comporte **entre 12 et 13 exercices classés dans un ordre chronologique.**

Dans **ces 12-13 exercices** il y a à chaque fois **3 exercices spécifiques par muscle + des exercices uniques** que j'appellerai «**des intercalaires**».

**En règle générale**, vous commencez le programme **par l'exercice n° 1**.

Si vous souhaitez commencer par un autre exercice, dans ce cas vous débutez **soit par un intercalaire soit par le premier exercice juste après l'intercalaire** et vous continuez **chronologiquement** jusqu'à ce que vous ayez effectué l'entièreté du programme du jour.

**Exemple** : vous commencez un programme par l'exercice 8 qui, par exemple, se trouve être un intercalaire.

Dans ce cas vous faites les exercices de ce programme **dans l'ordre suivant** : 8-9-10-11-12-13-1-2-3-4-5-6-7.

**Le premier exercice** de chaque programme **est à chaque fois un échauffement des épaules de 3 séries de 10 répétitions**.

**Le reste des exercices (2-13)** sont à effectuer en **5 séries de 10 répétitions**.

**Maximum 1 minute 30 de repos entre deux séries**.