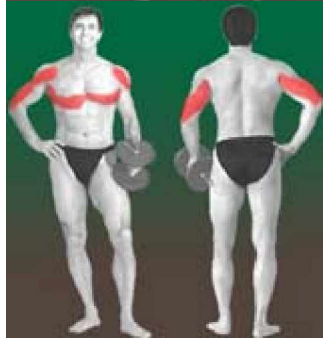
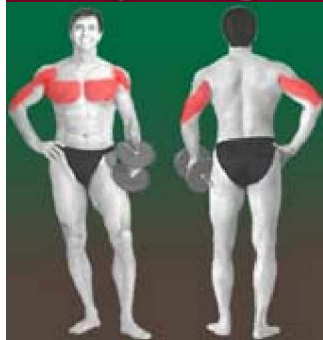
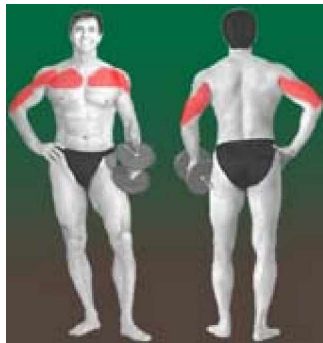
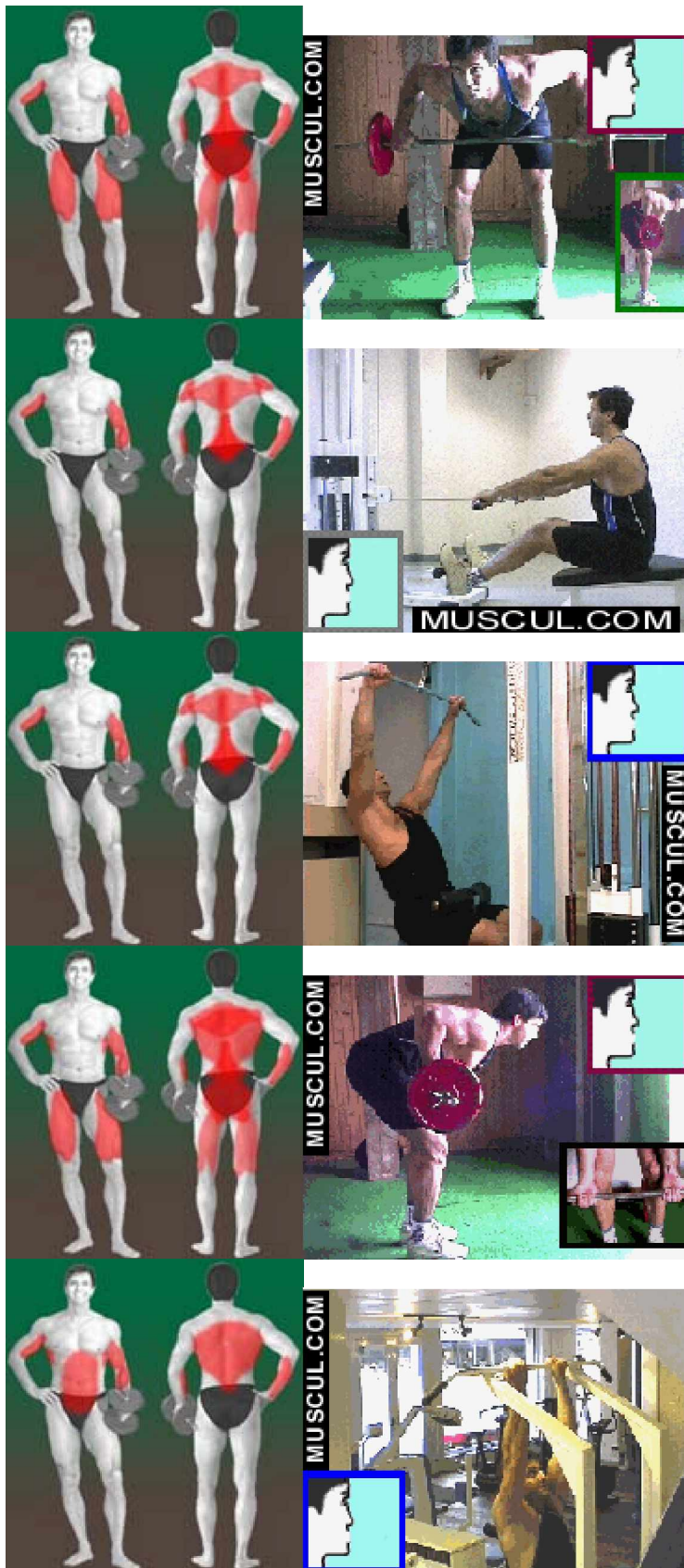


Programme de musculation
Pectoraux

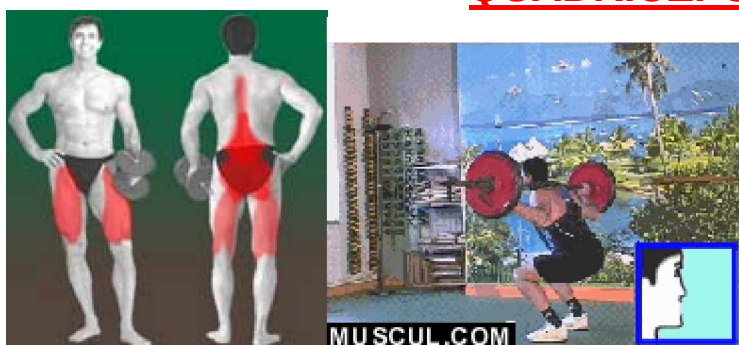


DORSAUX FIXATEURS

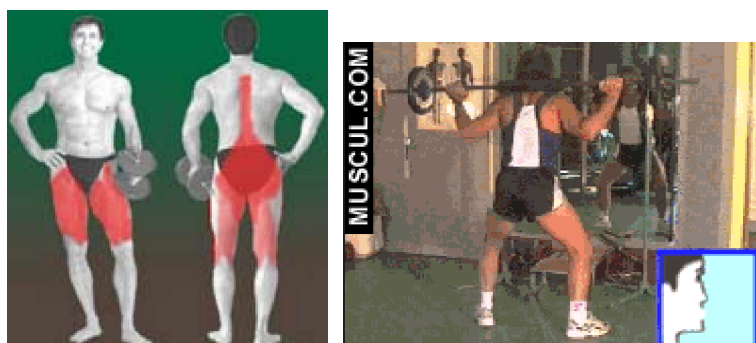




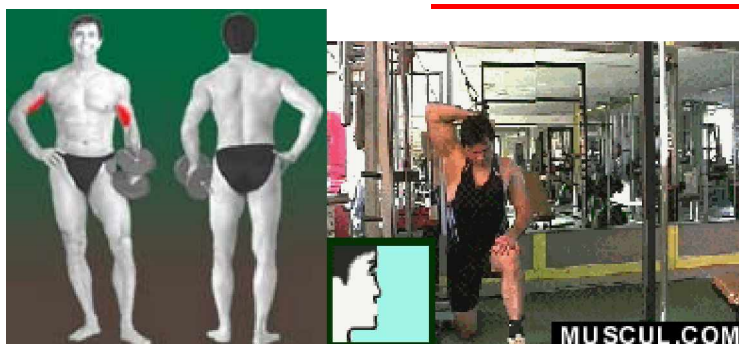
QUADRICEPS

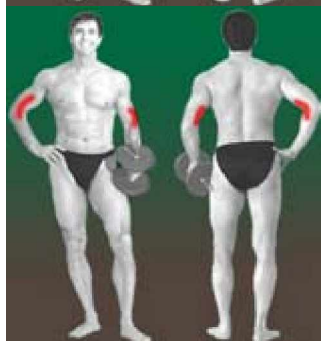
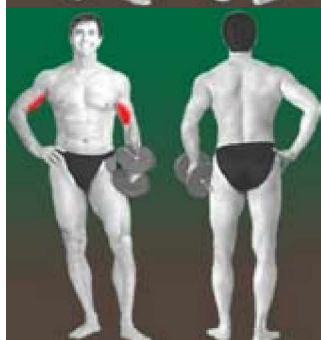
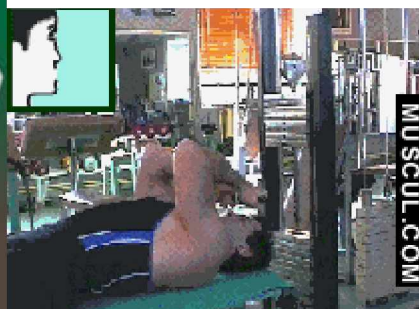
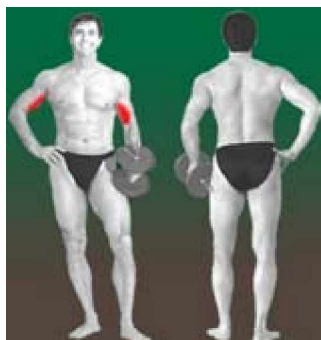


Squats jambes écarte



BICEPS POULIE





TRICEPS



Augmentez votre force.

Pour gagner en force, il faut mettre les muscles à l'épreuve en les sollicitant plus que la normale, puis réapprovisionner l'organisme de façon à ce que la synthèse des protéines puisse conduire au développement de nouvelles fibres musculaires.

Le travail en force est devenu un terme générique pour la musculation, mais l'entraînement destiné exclusivement à la force ne devra pas être confondu avec un programme modérément intense de 4 à 6 séries par groupe musculaire à raison de 8 à 12 reps par série. Si vous souhaitez être plus fort, votre démarche devra s'appuyer sur une méthodologie éprouvée dont l'objectif est, tout simplement, d'accroître votre force. Soulever des poids peut contribuer à tonifier les muscles et à les faire grossir, mais si vous voulez augmenter considérablement les résistances que vous allez manier, il faudra vous entraîner comme un athlète de force.

Je précise toutefois qu'il n'est pas question de faire rouler des pneus ou de transporter des fûts de bière comme on le voit dans les concours du genre « l'homme le plus fort. » Il s'agit plutôt d'appliquer un certain nombre de règles mettant en œuvre des séries d'exercices de base axés sur des résultats précis. Ces mêmes exercices ont été utilisés pour construire les fondations qui servent à tous les athlètes de force, bodybuilders et adeptes du muscle dans le monde entier. Bien sûr, leurs charges de travail sont telles qu'elles stimulent les processus biologiques qui, au bout de compte, se traduisent par plus de force et par l'hypertrophie musculaire.

Exemple de programme de force :

JOUR 1.

EXERCICES.	SERIES	REPS
<i>Soulevé de terre jambes tendues:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Rowing barre:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Soulevé de terre:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Shrugs:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Curl:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6

JOUR 2.

<i>Squat:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Elévations des talons</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Développé couché:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Développé épaules</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Dips avec lest:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6

JOUR 3= REPOS

JOUR 4.

<i>Leg curl couche:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Tirage vertical:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Rowing à un bras</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Tirage au menton:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Curl alterné avec haltères</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6

JOUR 5.

<i>Presse à cuisses:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Elévations des talons:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Développé incliné</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Développé Arnold*:</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6
<i>Barre au front</i>	4	12, 10, 6-8, 4-6