

CRÉER SON PROGRAMME PRISE DE MUSCLE PERSONNALISÉ

1. CHOIX DU NOMBRE DE SÉANCES PAR SEMAINE
2. LISTAGE DES MUSCLES
3. DÉTERMINATION DES POINTS FORTS ET FAIBLES
4. CHOIX DE LA FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT DE CHAQUE MUSCLE
5. RÉPARTITION DES MUSCLES ENTRAÎNÉS À CHAQUE SÉANCE
6. CHOIX DES EXERCICES
7. CHOIX DU NOMBRE DE SÉRIES
8. CHOIX DU NOMBRE DE RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE
9. DÉTERMINATION DES TEMPS DE REPOS
10. CONSEILS
11. LISTE D'EXERCICES

INTRODUCTION

- **Suivre ce tuto prends 30min à 1h**
- **Je ne parlerais pas de l'échauffement**
- **L'objectif est la prise de muscle ou la conservation du muscle acquis**
- **La nutrition est aussi importante que l'entraînement, si vous n'apportez pas assez d'énergie à votre corps, il ne fabriquera pas de muscle peu importe l'entraînement**
- **Adapté pour homme et femme**
- **Matériel requis pour l'entraînement : des haltères et un banc minimum, un repose barre pour faire les jambes**
- **Idéalement accès à une salle de musculation**

CHOIX DU NOMBRE DE SÉANCES PAR SEMAINE

- En fonction de votre temps libre et de votre motivation choisissez un nombre réaliste et réalisable
- Au-delà de 4 ou 5 séance par semaine, la différence de progrès est minime
- Comme l'échauffement prend un certain temps, faire des séances de moins de 45 min peut être contre productif
- Faire des séances de plus de 1h30 me semble inutile puisque vous risquez d'être trop fatigué en fin de séance
- Je conseil 2 à 4 séances d'environ 1h à 1h30 par semaine
- Faire 4 séances ne fera pas progresser deux fois plus vite que 2 séances
- Au bout d'un an on atteint ENVIRON 50% de son potentiel max en s'entraînant 4*1h/semaine
- Au bout de 3 ans on atteint environ 85% de son potentiel max
- Les entrainements doivent être le plus espacés possible

LISTAGE DES MUSCLES

- **IL FAUT CONNAITRE LES PRINCIPAUX MUSCLES DU CORPS HUMAIN**
- **ON LISTE LES MUSCLES QUE L'ON SOUHAITE ENTRAINER, JE CONSEIL DE REPRENDRE CETTE LISTE :**

Pecs : Haut

Milieu/bas

Dos : Trapèzes supérieurs
inférieurs

Grand dorsaux/grand rond

Biceps

Triceps

Deltoïdes (épaules) : Antérieur
Postérieur
Latéral

Quadriceps

Ischio-Jambiers (arrière de la cuisse)

Mollets

Abdominaux/obliques

Adducteurs (en option)

Lombaires (en option)

Fessiers (en option)

***On peut approfondir en séparant les muscles ou portions que j'ai séparé par des « / »**

DÉTERMINATION DES POINTS FORTS ET FAIBLES

- **EN REPRENANT LES MUSCLES PRÉCÉDENTS ET EN S'OBSERVANT DANS UN MIROIR (OU EN SE FILMANT POUR LE DOS) ON DÉTERMINE SES POINTS FORTS ET FAIBLES**
- **SI VOUS DÉBUTEZ OU QUE VOUS NE VOYEZ PAS DE POINTS FORTS OU FAIBLES, CONSIDÉREZ QUE TOUT EST « NORMAL ».**

Exemple : Individu A

Points forts : trapèzes, pecs, biceps

Points faibles : Mollets, grands dorsaux, épaules (en entier), ischio-jambiers

Normal : triceps, quadriceps, abdominaux, adducteurs

Exemple : Individu B

Points forts : épaules, grands dorsaux

Points faibles : pectoraux, trapèzes, biceps

Normal : triceps, quadriceps, ischio-jambiers, abdominaux, adducteurs, mollets

CHOIX DE LA FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT DE CHAQUE MUSCLE

- Reprenez la liste des muscles et des points forts/ faibles
- Annotez « 2 » à côté des points faibles pour signifier qu'il faut les entraîner deux fois par semaine
- Annotez « 1 » à côté des points forts pour signifier qu'il faut les entraîner une fois par semaine
- Annotez « 1+ » à côté des autres muscles ni point fort ni point faible

CHOIX DE LA FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT DE CHAQUE MUSCLE

EXEMPLE : INDIVIDU A

PECS : HAUT	}	1
MILIEU/BAS		
DOS : TRAPÈZES SUPÉRIEURS	}	1
INFÉRIEURS		
GRAND DORSAUX/GRAND ROND		2
BICEPS		1
TRICEPS		1+
DELTOÏDES (ÉPAULES) : ANTÉRIEUR		2
POSTÉRIEUR		2
LATÉRAL		2
QUADRICEPS		1+
ISCHIO-JAMBIERS (ARRIÈRE DE LA CUISSE)		2
MOLLETS		2
ABDOMINAUX/OBLIQUES		1+

- On a donc au total 18 « points » à répartir sur les séances de la semaine

EXEMPLE : INDIVIDU B

Pecs : Haut	}	2
Milieu/bas		
Dos : Trapèzes supérieurs	}	2
inférieurs		
Grand dorsaux/grand rond		1
Biceps		2
Triceps		1+
Deltoïdes (épaules) : Antérieur		1
Postérieur		1
Latéral		1
Quadriceps		1+
Ischio-Jambiers (arrière de la cuisse)		1+
Mollets		1+
Abdominaux/obliques		1+
Adducteurs		1+

- On a donc au total 16 « points » à répartir sur les séances de la semaine soit **3 muscles environ par séance**

RÉPARTITION DES MUSCLES ENTRAÎNÉS À CHAQUE SÉANCE

- **Exemple Individu A** : 2 entraînements par semaine (Mercredi et Samedi)
- **Mercredi** : On entraîne les points Faibles et environ la moitié des points forts/normaux
- **Samedi** : On entraîne les points Faibles et l'autre moitié des points forts/normaux

(voir détails diapo suivante)

Afin de maximiser la fréquence d'entraînement de chaque muscle on choisira de ne pas entraîner les pecs et les triceps le même jour. De même pour les trapèzes et les biceps. En effet il faut séparer les mouvements de poussé ou les mouvements de tirage si l'on s'entraîne peu souvent. Ainsi les triceps travaillent avec l'exercice pour pectoraux dans la première séance.

- **Exemple Individu B** : 5 entraînements par semaine (Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi et Samedi)
- **L** : Pectoraux/Mollets/Abdos
- **Ma** : Trapèzes/Grand dorsaux/Adducteurs
- **J** : Pectoraux/Biceps/Ischio-jambiers
- **V** : Trapèzes/Epaules (3 faisceaux)
- **S** : Quadriceps/Biceps/Triceps

Comme on s'entraîne souvent, on fait moins de muscles par séance mais on n'entraîne pas le même muscle deux jours de suite. On essaye de maximiser la fréquence d'entraînement de chaque muscle en ne faisant ni les pectoraux et les triceps le même jour, ni les biceps et le dos. Ainsi la plupart des muscles travaillent 3 fois par semaine. On peut ajouter des exercices supplémentaire pour les cuisses même si il n'y a pas de retard à priori.

RÉPARTITION DES MUSCLES ENTRAÎNÉS À CHAQUE SÉANCE

EXEMPLE : INDIVIDU A

Mercredi : Grand dorsaux/ deltoïdes
(3 faisceaux)/ ischio-jambiers/
mollets/pectoraux/
trapèzes/abdominaux

Samedi : Grand dorsaux/deltoïdes
(3 faisceaux)/ ischio-
jambiers/mollets/
quadriceps/biceps/triceps

**Les points faibles sont donc entraînés plus
fréquemment**

EXEMPLE : INDIVIDU B

Lundi : Pectoraux/Mollets/Abdos

Mardi : Trapèzes/Grand dorsaux/Adducteurs

Mercredi : REPOS

Jeudi : Pectoraux/Biceps/Ischio-jambiers

Vendredi : Trapèzes/Epaules (3 faisceaux)

Samedi : Quadriceps/Biceps/Triceps

Dimanche : Repos

CHOIX DES EXERCICES PARTIE 1

- Il faut choisir au moins un exercice par muscle. Pour l'exemple de quelqu'un qui s'entraîne peu et entraîne beaucoup de muscles par séance on va choisir 1 exercice par muscle (soit 9 exercices)
- Pour quelqu'un qui ferait seulement 3 muscles par séance en s'entraînant plus souvent, on prendrait deux ou trois exercices par muscle.
- Pour les exercices on place au moins un tiers d'exercices poly-articulaires. On essaye d'activer tous les muscles du corps avec ces exercices : pour l'individu A, on a un exercice de poussée, un de tirage et un pour les jambes. Donc tous les muscles sont sollicités.
- Les autres exercices sont des exercices d'isolation, on les utilise pour cibler les petits muscles (biceps, triceps, deltoïdes, ischio-jambiers, mollets, abdominaux, adducteurs) ou les points faibles. Dans le cas où on fait plusieurs exercices par muscle il est intéressant de commencer par un poly-articulaire et finir avec de l'isolation.
- Le choix des exercices doit se faire selon vos préférences et il ne doit pas y avoir de douleurs articulaires.
- On préférera parfois les haltères ou la poulie plutôt que la barre pour les exercices de développés et de bras.
- Les exercices sont répertoriés sur de nombreux sites internet mais je ferais une liste en fin de diapo.

CHOIX DES EXERCICES PARTIE 2

Exemple : Individu A

• MERCREDI :

- GRAND DORSAUX : TRACTIONS PRONATIONS
- DELTOÏDES POST : OISEAUX
- DELTOÏDES LAT : ELÉVATIONS LATÉRALES
- TRAPÈZES : ROWING POULIE
- DELTOÏDES ANT : ELÉVATIONS FRONTALES OU DÉVELOPPÉ HALTÈRES
- PECTORAUX : DÉVELOPPÉ COUCHÉ AVEC HALTÈRES
- ISCHIO-JAMBIERS : LEGS CURL
- MOLLETS : PRESSE À MOLLETS
- ABDOMINAUX : ABDOMINAUX À LA MACHINE
- On place les points faibles en début de séance idéalement, il faut trouver un compromis avec les muscles qui vont consommer beaucoup d'énergie.
- On ne place pas les points faibles après un exercice pour un autre muscle qui pourrait les fatiguer : ici les pectoraux se font après les épaules.

CHOIX DES EXERCICES PARTIE 2

Exemple : Individu A

- **SAMEDI :**
- ISCHIO-JAMBIERS : LEG CURL
- QUADRICEPS : SQUAT
- DELTOÏDES POST : OISEAUX À LA POULIE
- DELTOÏDES LAT : ELÉVATIONS LATÉRALES
- DELTOÏDES ANT : ELÉVATIONS FRONTALES OU DÉVELOPPÉ HALTÈRES
- GRAND DORSAUX : TIRAGE VERTICALE PRISE MI-LARGE (POULIE)
- BICEPS : CURL HALTÈRES
- TRICEPS : TRICEPS À LA POULIE
- MOLLETS : PRESSE À MOLLETS

CHOIX DES EXERCICES PARTIE 2

Exemple : Individu B

- **LUNDI :**
- **PECTORAUX** : DÉVELOPPÉ COUCHÉ
- : DIPS
- : ISOLATION PECS À LA POULIE
- **MOLLETS** : MOLLETS À LA PRESSE
- : MOLLETS DEBOUT À UNE JAMBE
- **ABDOMINAUX** : ABDOS À LA MACHINE
- : ENROULÉS DE BASSIN À LA BARRE FIXE

CHOIX DES EXERCICES PARTIE 2

Exemple : Individu B

- **MARDI :**
- **TRAPÈZES** : ROWING À LA POULIE
- : ROWING YATES
- : SHRUGS
- **GRAND DORSAUX** : TRACTIONS PRONATION PRISE LARGE
- : TRACTIONS SUPINATION
- **ADDUCTEURS** : PRESSE À CUISSE PIEDS ÉCARTÉS
- : ADDUCTEURS À LA MACHINE

CHOIX DES EXERCICES PARTIE 2

Exemple : Individu B

- **VENDREDI :**
- TRAPÈZES : ROWING MACHINE
- : ROWING POULIE
- : SHRUGS
- DELTOÏDES POST : OISEAUX
- : OISEAUX À LA POULIE
- DELTOÏDES LAT : ELÉVATIONS LATÉRALES
- DELTOÏDES ANT : ELÉVATIONS FRONTALES OU **RIEN (CAR POINT FAIBLE PECS)**

CHOIX DES EXERCICES PARTIE 2

Exemple : Individu B

- **SAMEDI :**
- **QUADRICEPS** : SQUAT
- : PRESSE À CUISSE OU HACK SQUAT
- : Sissy SQUAT OU LEG EXTENSION (SAUF SI DOULEUR GENOUX)
- **BICEPS** : CURL MARTEAU
- : CURL HALTÈRES OU CURL BARRE EZ
- **TRICEPS** : DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE
- : TRICEPS À LA POULIE

CHOIX DU NOMBRE DE SÉRIES

- VOUS AVEZ DÉJÀ DÉTERMINÉ LA DURÉE DE VOS SÉANCES, IL FAUT DONC ADAPTER LE NOMBRE DE SÉRIES AU TEMPS DONT VOUS DISPOSEZ
- SI VOUS FAITEZ 2 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE, 30 SÉRIES PAR HEURE ME SEMBLE IDÉAL (HORS ÉCHAUFFEMENT).
- SI VOUS FAITES JUSQU'À 5 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE, 20 SÉRIES PAR HEURE EST UN BON COMPROMIS PERMETTANT DE PROGRESSER AUSSI UN PEU EN FORCE AVEC DES REPOS PLUS LONG.
- Notez que s'il faut retirer des séries, mieux vaut le faire pour des points forts ou des mouvements d'isolation.

Exemple : individu A, 2 entraînements d'1h30

En 1h30 on peut faire un échauffement et un peu moins de 40 séries avec des temps de repos courts. Il y a 9 exercices par séance donc 4 séries sur chaque exercice semble approprié.

Si il n'avait qu'1h00, alors 3 séries sur chaque exercice serait suffisant.

Exemple : individu B, 5 entraînements d'1h30

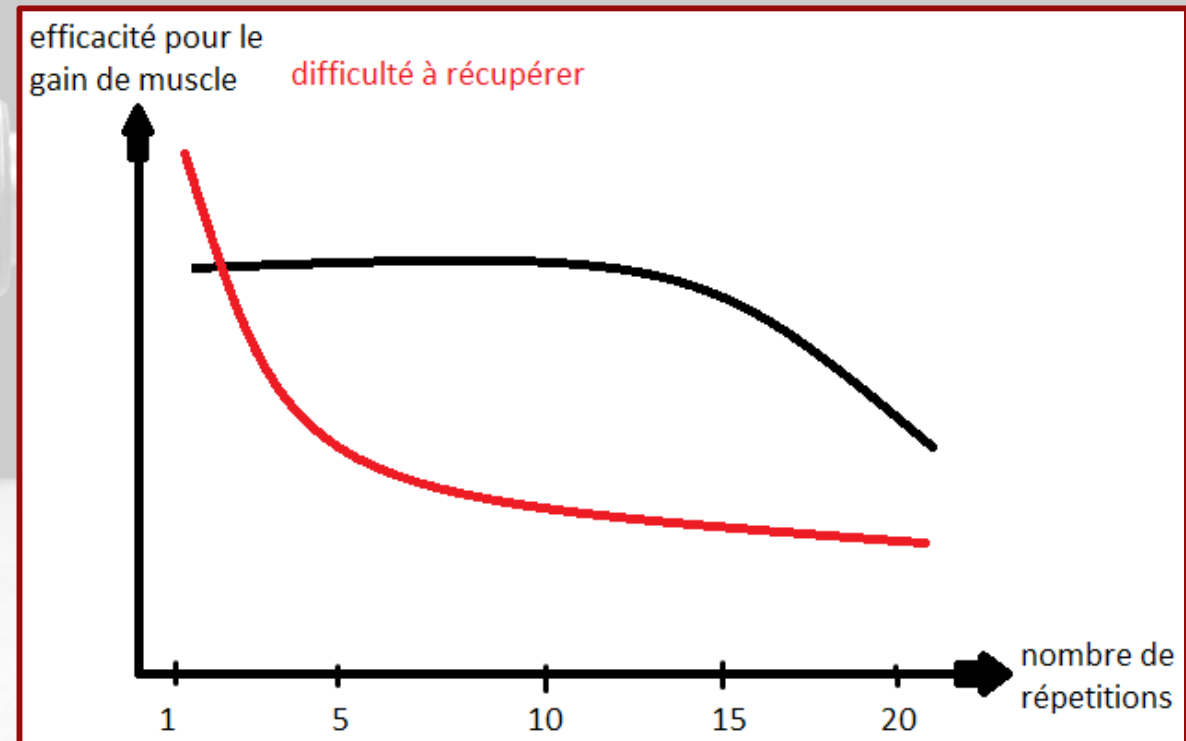
Une trentaine de séries avec de bons temps de repos permettent d'avoir entre 8 et 12 séries par muscle (4 séries par exercice). Il peut être intéressant de moduler en retirant une ou deux séries sur un exercice d'isolation d'un petit muscle pour ajouter ces séries à un plus gros muscle (par exemple le jeudi on peut retirer une série de curl pupitre pour ajouter une série de leg curl ou de soulevé de terre).

CHOIX DU NOMBRE DE RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE

- CE POINT DIVISE SOUVENT LES PRATIQUANTS ALORS QU'EN FAIT CE PARAMÈTRE N'EST PAS DES PLUS IMPORTANT.
- CE GRAPHIQUE QUE J'AI RÉALISÉ DE FAÇON ARBITRAIRE MONTRE QUE LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS IDÉAL SE SITUE ENTRE 1 ET 15.

Cependant la récupération (entre les séries et même à long terme) est plus lente avec des séries courtes. Les séries courtes sont adaptées pour gagner en force mais ne sont pas adaptés pour quelqu'un qui veut faire une séance rapide pour prendre en muscle.

Je conseil donc environ 8 à 12 répétitions pour les exercices poly-articulaire et 10 à 15 répétitions pour les muscles petits et fragiles



DÉTERMINATION DES TEMPS DE REPOS

- VOTRE TEMPS DE REPOS N'EST PAS NON PLUS TRÈS IMPORTANT
- IL FAUT SIMPLEMENT AVOIR LE TEMPS DE FAIRE VOTRE SÉANCE SANS ÊTRE LIMITÉ PAR VOTRE CARDIO
- PLUS VOS TEMPS DE REPOS SONT COURTS PLUS VOUS POUVEZ FAIRE DE SÉRIES DURANT LA SÉANCE MAIS MOINS VOUS SOULEVEZ LOURD
- SI VOUS AVEZ DEUX SÉANCES D'1H PAR SEMAINE, PRIVILÉGIEZ LES TEMPS DE REPOS COURTS (1MIN). VOUS AUREZ LE TEMPS DE FAIRE BEAUCOUP D'EXERCICES.
- SI VOUS AVEZ 5 SÉANCE D'1H30 PAR SEMAINE, PRIVILÉGIEZ LES TEMPS DE REPOS LONG (2MIN VOIR MÊME 2MIN30). AINSI VOUS RÉCUPÉREREZ MIEUX ET VOUS GAGNEREZ EN FORCE.

CONSEILS

- N'allez pas à l'échec, gardez toujours la force de faire une ou deux répétitions lorsque vous reposez la barre. Si vous allez trop souvent à l'échec vous allez fatiguer votre système nerveux et stagner en force à long terme.
- Mettez moins lourd si vous n'arrivez pas à atteindre le nombre de répétitions visé. Gardez aussi un mouvement aussi propre que possible pour ne pas vous blesser.
- Les points faibles doivent être travailler avec un mouvement strict afin de ne pas « tricher » avec les autres muscles. N'hésitez pas à mettre moins lourd et à faire des séries plus longues (entre 12 et 18 répétitions).
- Revoyez votre programme tous les 3 à 6 mois pour l'adapter à vos nouveaux points forts / faibles.
- Si vous souhaitez me remercier vous pouvez donner ce que vous voulez ici : paypal.me/quentinlecomte
- Merci 😊

LISTE D'EXERCICES

- **Pectoraux**

Poly articulaires : développé couché/ incliné/décliné (barre ou haltères), dips, pompes normales/inclinées/déclinées /lestées

Isolation : cable cross over, écartés couché/incliné haltères/poulie, hauts de pecs à la poulie

- **Biceps/brachial**

Poly articulaires : tractions supination/prise neutre, drag curl

Isolation : curl barre/haltères/barre ez, curl incliné, curl araignée, curl pupitre, curl concentré, curl poulie, curl marteau (brachial), curl supination (avant bras/long supinateur)

- **Grand Dorsaux**

Poly articulaires : tractions pronation, tirage poitrine poulie, tous types de tirages dans une moindre mesure

Isolation : pull over avec haltère ou à la poulie

- **Triceps :**

Poly articulaires : Développé couché prise largeur d'épaules, dips corps peu incliné en avant

Isolation : French Press, barre au front, kick back, triceps à la poulie prise supination/pronation/neutre avec corde

- **Trapèzes :**

Poly articulaires : rowing Yates/90°, rowing Pendlay, rowing poulie, rowing à un bras haltère/poulie, rowing T-barre, rowing debout prise serrée barre EZ/haltères (trapèzes sup)

Isolation : Shrugs (trapèzes sup)

- **Abdominaux/obliques :**

Crunchs, enroulés de bassin à la barre fixe/espaliers, machines à abdominaux, machines à obliques

LISTE D'EXERCICES

- **Deltoïde antérieur** : isolation moins risqué

Poly articulaires : Développé militaire/haltères/assis/debout

Isolation : Elévations frontales haltères/poulie

- **Deltoïde externe** : isolation moins risqué

Poly articulaires : Rowing debout prise large

Isolation : Elévations latérales haltères/poulie

- **Deltoïde postérieur** : isolation moins risqué

Poly articulaires : Rowing pendlay

Isolation : Oiseaux haltères/poulie/couché sur le ventre sur un banc/assis sur un banc..., L-fly (infra épineux)

- **Quadriceps** :

Poly articulaires : front squat, squat, presse à cuisses pieds rapprochés, hack squat machine/barre

Isolation : Sissy squat, leg extention

- **Ischio jambiers** :

Poly articulaires : Soulevé de terre jambes tendues, good morning

Isolation : Leg curl assis/couché, glute ham raise

LISTE D'EXERCICES



- **Mollets :**
 - Chameau, mollets à la presse, extensions mollet debout sur une jambe, mollets assis à la machine (soléaire)
- **Adducteurs :**
 - **Poly articulaires :** Soulevé de terre sumo, squat pieds écartés
 - **Isolation :** adducteurs à la machine
- **Lombaires :**
 - Relevés de buste
- **Fessiers :**
 - Squats profonds, soulevé de terre sumo, machines à fessiers