Le Guide de la

SÈCHE ET PERTE DE POIDS

By Tibo Inshape

Ebook accessible aux :

Débutant
Intérmédiaire
Confirmé

Extrait

Conseils, motivation, nutrition, et entraînements.

Le guide idéal pour réussir sa sèche et perte de poids !

TEAM SHAPE
BY TIBO INSHAPE

LE GUIDE DE LA SÈCHE ET DE LA PERTE DE POIDS

Extrait

By Tibo Inshape

PRÉSENTATION DE L'EBOOK

Extrait

Ce nouvel Ebook a été conçu sous la forme d'un guide, afin de vous aider le plus possible et de vous éviter un maximum d'erreurs qui pourraient ralentir, voire complètement freiner, votre sèche ou plus globalement, votre perte de poids.

De nombreuses problématiques seront abordées concernant l'alimentation, afin de vous faciliter la vie et de vous permettre de contourner certaines idées reçues, nuisibles à une perte de poids de qualité, car comme on le dit **« tout se passe dans l'assiette ».**

Le guide sera également accompagné de quelques exemples de menus différents, variés et équilibrés, en adéquation avec votre objectif de perte de poids, car il est important de ne pas toujours manger la même chose.

Enfin on abordera le thème des compléments alimentaires, en essayant de vous expliquer au mieux, quels compléments prendre, quand et dans quelle proportion.

Certains termes assez techniques, écrits en **gras et orange**, seront expliqués dans le lexique à la fin du document.

Vous avez des questions ou des conseils supplémentaires en lien avec cet Ebook ?

Grâce à votre email utilisé lors de l'achat de l'Ebook, vous pourrez poser vos questions à l'adresse suivante :

coach@teamshape.fr

Quel est le meilleur moment pour effectuer votre sèche ?

L'été ? En réalité pas forcément. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise période pour réaliser sa sèche. Il est vrai que la majorité des pratiquants de musculation réalisent leur sèche l'été car il est plus simple de réduire ses calories à cette période.

En effet, manger moins calorique grâce aux salades est plus facile que réduire ses apports avec des plats plus riches, tels que la raclette, tartiflette ou autres spécialités hivernales.

Malgré tout, rien n'empêche de faire une sèche l'hiver. Libre à chacun de choisir la période qu'il souhaite pour perdre du gras.

Il est important de savoir que faire une sèche n'est pas forcément conseillé à tout le monde.

Pour perdre du gras, il faut avoir… de la masse grasse en excès. Parfois des personnes naturellement très sèches et dessinées souhaitent se lancer dans une sèche, il est préférable d'éviter ce genre de situation afin de ne pas perdre du temps inutilement.

Sécher signifie éliminer la masse grasse excédentaire, qui a pu être acquise au cours d'une prise de muscles, afin de rendre ces muscles plus saillants, plus dessinés. Si on débute en musculation, il est préférable de ne pas entamer immédiatement une sèche afin de se consacrer plutôt à une prise de muscles, même si l'on est en léger surpoids.

La reprise d'une activité physique, comme la musculation, va permettre **d'augmenter sa dépense calorique et son métabolisme et ainsi d'éliminer les quelques kilos en trop.**

Pour une personne présentant un surpoids beaucoup plus important, même débutante, il est conseillé de débuter par une perte de poids.

Une fois que vous avez bien analysé vos besoins et vos objectifs vous pouvez débuter votre sèche. Mais gardez bien à l'esprit ces deux mots : **rigueur et patience.**

Pour une sèche digne de ce nom, qui vous permettra d'éliminer votre masse grasse tout en maintenant une masse musculaire relativement élevée, il vous faudra être rigoureux, tant au niveau de vos entraînements que de votre diète. **évitez le plus possible les excès pour vous permettre de gagner du temps dans vos objectifs.**

Il faut savoir que pour éviter ce qu'on appelle l'effet « Yoyo » **il faudra voir cet objectif de perte de poids comme un objectif à long terme.**

Ne vous précipitez pas en pensant perdre 5 kilos chaque semaine. Si vous voulez à tout prix éviter de reprendre ces kilos, si vous voulez conserver un maximum de muscle, alors prenez votre temps, ne réduisez pas trop vos calories, et armez-vous de patience !

Extrait

FULL BODY - SÉANCE 1

DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE (Pectoraux)

4 séries 8 à 10 rép

2 min de repos

1

TIRAGE VERTICAL
(Dos)

4 séries 8 à 10 rép

2 min de repos

2

FENTES
(Cuisses)

4 séries 8 à 10 rép de chaque jambe

2 min de repos

3

DÉVELOPPÉ MILITAIRE AVEC HALTÈRES (Épaules)

3 séries 10 à 12 rép

1 min 30 de repos

4

CURL AU PUPITRE
(Biceps)

3 séries 12 à 15 rép

1 min de repos

5

BARRE AU FRONT
(Triceps)

3 séries 12 à 15 rep

1 min de repos

6

CRUNCH
(Abdos)

3 séries 20 à 25 rép

45 sec de repos

7

Extrait

PUSH /PULL /LEGS

3 CIRCUITS DIFFÉRENTS

Ici notre séance comprendra 3 circuits différents, suivants une logique de Push-Pull-Legs, à répéter 3 à 4 fois. Le principe sera de respecter une durée précise, à savoir 45 secondes de travail pour chaque exercice, le but étant de faire le maximum de répétitions durant ces 45 secondes. Tous les exercices doivent être enchainés sans temps de repos afin de former un tour. Prenez 45 à 60 secondes de repos à la fin de chaque tour. Répétez ce circuit 3 ou 4 fois puis prenez 3 à 5 minutes de récupération avant de passer au circuit suivant.

Evidemment le choix des exercices vous est propre et personnel ! Tout est personnalisable, mais gardez à l'esprit les principes de base du circuit training afin de conserver ses bienfaits.

Extrait

N°2 - CIRCUIT TRAINING PUSH / PULL / LEGS

CIRCUIT PUSH

1 tour = 45 secs de travail sur chaque exos
3 à 5 minutes de récupération à la fin du circuit

DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

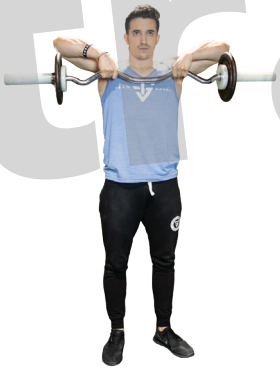
DIPS

CIRCUIT PULL

1 tour = 45 secs de travail sur chaque exos
3 à 5 minutes de récupération à la fin du circuit

Extrait

TRACTIONS



TIRAGE MENTON

CURL

CIRCUIT LEGS

1 tour = 45 secs de travail sur chaque exos
3 à 5 minutes de récupération à la fin du circuit

SOULEVÉ DE TERRE

FENTES ALTÉRNÉES

SQUAT JUMP