

Ebook

PRISE DE MASSE

SANS MATÉRIEL À LA MAISON

Niveaux
DÉBUTANT
INTERMÉDIAIRE
CONFIRMÉ

12

SEMAINES

36

SÉANCES

**Transformez votre corps et atteignez
vos objectifs depuis chez vous !**



Ebook

PRISE DE MASSE

SANS MATÉRIEL À LA MAISON

Extrait

Dépôt légal : MARS 2023

Numéro ISBN : 978-2-9565116-6-3



PRÉSENTATION DE L'EBOOK

Félicitations !

Vous venez d'acquérir l'ebook
« **Prise de masse à la maison
sans matériel** ».

Grâce à lui, vous allez pouvoir
développer votre masse
musculaire chez vous et sans
aucun matériel.

Dans cet ouvrage, vous
trouverez **des conseils sur la
nutrition et les techniques
d'entraînement** mais surtout, **un
programme de 12 semaines de
séances détaillées !**

**Alors, plus aucunes excuses,
soyez prêt à tout donner ! Je
compte sur vous, car vous êtes
les meilleurs !**

QUESTIONS / RÉPONSES

QUAND EFFECTUER SA PRISE DE MASSE ?

On entend souvent qu'il est préférable d'effectuer sa prise de masse l'hiver. En réalité, peu importe la saison, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise période. La majorité des pratiquants de musculation réalisent leur prise de masse l'hiver car il est naturel de manger plus en cette saison (raclette, repas de Noël, chocolat, etc...). A contrario, l'été, avec la chaleur, la faim se fait moins ressentir et il est, de ce fait, plus difficile de manger suffisamment pour obtenir un surplus calorique. Toutefois, il n'y a aucune contre-indication à effectuer votre prise de masse en été.





01.

UNE MAUVAISE TECHNIQUE D'ÉXÉCUTION

Une **mauvaise technique d'exécution** en sport peut **avoir de graves conséquences sur le corps et sur les performances sportives**. Elle peut entraîner des blessures musculaires, des douleurs articulaires, des tendinites, des déchirures et des fractures.

Par ailleurs, **une mauvaise technique** peut également **réduire l'efficacité de l'exercice**, ce qui peut compromettre les résultats escomptés. C'est pourquoi il est important de **se concentrer sur la technique** et de **demander conseil à un professionnel** pour améliorer sa posture et éviter les erreurs d'exécution. Prenez donc le temps de **bien vous échauffer**, de **vous positionner correctement** pour la réalisation des exercices et de vous arrêter à la moindre douleur suspecte (*non musculaire*).

LES LIPIDES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les lipides sont des acides gras que l'on retrouve dans les oléagineux, les œufs, les viandes, les produits laitiers, les poissons.



Ils sont divisés en deux catégories :

1

Les acides gras dits « **saturés** ». Ce type d'acides gras est souvent **qualifié de mauvais gras**, car il est **responsable de certaines maladies cardiovasculaires**. Toutefois, l'organisme a besoin d'un minimum d'acides gras saturés à chaînes courtes qui sont très bons pour la santé (*immunité, protection contre les maladies cardiovasculaires et l'obésité...*).

2

Les acides gras « **insaturés** », qui ont des « **insaturations** » à certaines positions de leur structure moléculaire d'où leur nom : oméga 3, oméga 6, oméga 7 et oméga 9. **Ils sont bons pour la santé**, mais pas dans n'importe quelle proportion. Nous consommons généralement trop d'oméga 6 (*huile d'olive...*) et pas assez d'oméga 3 (*huile de colza, noix, poissons...*).

Les lipides ont un apport énergétique de 9 kcal/g (9 kilocalories pour un gramme de lipides). Le taux moyen conseillé par jour est de 30 % de l'apport énergétique.

EXEMPLE

Si ma dépense énergétique journalière est de 2000 kcal, il me faudra 30 % en lipides, soit 600kcal. Comme 1 gramme de lipides = 9 kcal, il me faudra $600/9 = 67$ grammes de lipides.

Vous pouvez aussi faire le calcul par rapport à votre poids de corps. Le nombre de lipides que vous devez consommer doit être minimum de 1 g/kg de poids de corps. Si je pèse 75 kg il me faudra donc $75 \times 1 = 75$ grammes de lipides par jour.



TABATA

Défini un intervalle portant le nom de la personne l'ayant popularisé, Izumi Tabata, un chercheur japonais. Ce mode de travail a pour **objectif de créer plusieurs fenêtres d'entraînement à haute intensité, entrecoupées de courtes périodes de repos.**

La durée totale d'un tabata est **de 4 minutes**. Les périodes de travail sont **de 20 secondes** chacune séparée **par 10 secondes** de repos. Cela représente 8 intervalles de 20 secondes. Il est possible d'effectuer 1, 2, 4 ou 8 exercices différents.

Exemple : tabata

- Pompes
- Squats

Les premières 20 secondes, vous devez faire le maximum de pompes. Vous avez ensuite 10 secondes de repos. Les deuxièmes 20 secondes, vous devez faire le maximum de squats, suivi de 10 secondes de repos. Cela correspond à 1 minute. Vous devez ainsi répéter cette minute, 4 fois, pour atteindre 4 minutes. Cela représente 4 intervalles de pompes à haute intensité, et 4 intervalles de squats à haute intensité.

Avantages :

- ✓ Augmentation des capacités aérobies et anaérobies.
- ✓ Augmentation de la force et de la détente selon exercice.
 - ✓ Augmentation de l'endurance de force.
- ✓ Efficace pour la perte de masse grasse et le renforcement musculaire.
- ✓ Permet de brûler des graisses jusqu'à 24 heures après l'entraînement.

EXERCICES
HAUT DU
CORPS

POMPES JACKS



Placez-vous en planche, bras tendus, mains sous les épaules, fessiers et abdominaux contractés, le corps aligné. En inspirant, écartez vos bras et vos jambes vers l'extérieur et fléchissez vos bras afin de descendre en pompe large. Expirez en ramenant vos bras et vos jambes à la position initiale, en planche. Votre corps doit rester gainé en permanence.

LE PROGRAMME

Ce programme est à réaliser sur **12 semaines**,
à raison de **3 séances par semaine**.
Il contient donc **36 séances différentes**.

En fonction de vos disponibilités **vous pouvez l'adapter afin de faire plus de 3 séances par semaine** ou bien **moins de 3 séances par semaine**. En fonction de votre niveau, n'hésitez pas à complexifier ou simplifier les exercices. Vous pouvez également adapter les modalités des séances en fonction de vos besoins.

Pensez à bien vous échauffer avant de commencer une séance. Gardez bien en tête que votre posture, votre respiration et la bonne exécution des exercices vont être très importants dans la réalisation de ce programme. Maximisez le temps de contraction musculaire (*quand la séance ou l'exercice le permet*), c'est-à-dire réaliser les exercices lentement. Cela permet de favoriser la prise de masse.

Les conseils de Tibo



Pensez à vous prendre en photo et vous peser avant et après le programme afin de voir la différence !

SÉANCE 1

Circuit 1

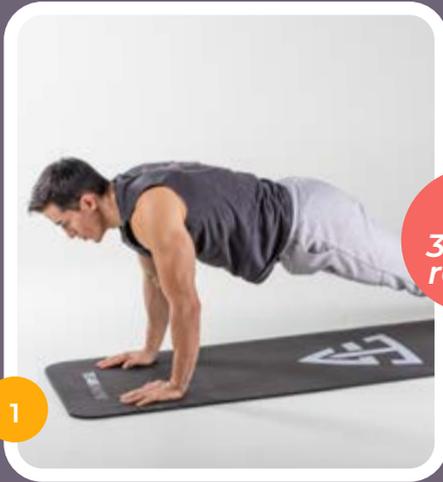
30" / 30"

Facile : 4 tours **Intermédiaire** : 6 tours **Difficile** : 8 tours

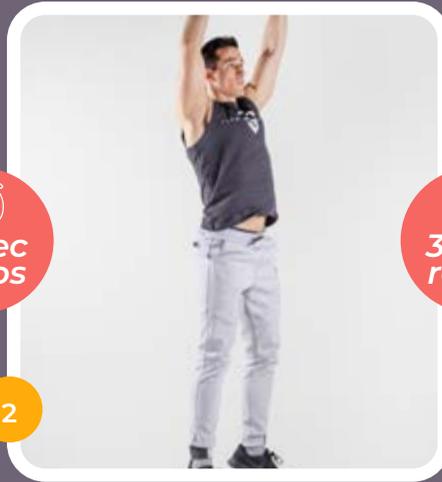
POMPE TRICEPS

BURPEES

SQUATS



30 Sec



30 Sec



30 Sec

HIP THRUST

SUPERMAN HOLD



30 Sec



30 Sec



Pas de repos entre les tours



Tu as fini le circuit 1 ? Bravo ! La séance n'est pas encore terminée rendez-vous à la page suivante pour le circuit 2 de la séance 1 ! Allez courage ! Prends 2 min de récupération avant de commencer ce nouveau circuit !