

Le choix de mon entraînement s'est porté sur la partie volume, ce choix se justifie par différents arguments, étant désireux d'un beau corps pour l'été, j'ai voulu commencer à prendre du volume.

L'entraînement par hypertrophie est selon moi, le plus adapté à mon profil et à mon projet

Bien entendu, mon programme de musculation est complet, les bras, les jambes, les abdos, etc.. seront travaillés même si je vais plus m'attarder sur les bras (biceps, triceps) ainsi que sur les pectoraux (grand pectoral, deltoïde, trapèze) afin d'avoir une structure convenable.

Pour cela, j'ai mis en place un programme très précis qui vous est expliqué sous la forme d'une séance mais il ne s'arrête pas à ça, cette séance dure en moyenne 30mn à 45mn et est répétée dans la semaine assez de fois pour faire en sorte de travailler mon corps durant 2h afin d'avoir un temps de repos et permettre au muscle de se développer sans trop le solliciter.

Description d'une simple séance où les différentes parties du corps seront travaillées :

Tout d'abord, il faudra s'échauffer, ceci est indispensable afin d'éviter de se faire mal

Etant en prise de volume, les séries sont de 10 et les répétitions également de 10

Le temps de récupération entre chaque série est de 1mn30 à 2mn

Le temps de repos entre chaque machine est de 3mn

- Pour travailler les pectoraux, je vais utiliser le « Butterfly haut » avec 35kg (Biceps : muscle agoniste)
- Pour travailler les biceps (ainsi que les dorsaux), je vais utiliser la « Poulie haute » avec 35kg (Biceps : muscle agoniste, Dorsaux : muscle antagoniste)
- Pour travailler les quadriceps, je vais utiliser le « Leg extension » avec 20kg (Quadriceps : muscle agoniste)
- Pour travailler les ischio-jambiers, je vais utiliser la « Leg Press 45° » avec 35kg (Ischio-jambiers : muscle agoniste)
- Pour travailler les abdos (objectif : avoir le « V ») : 90 répétitions sur 3 séries

Pour chaque machine, 70% de la charge maximale est exploitée

Il est également important de s'hydrater un maximum

Les temps de repos et de récupération est très important et indispensable

Pour finir la séance, une série d'étirements est nécessaire

