

# SOMMAIRE

## Introduction

### Les avantages de l'entraînement à domicile

Aspects pratiques de l'entraînement à domicile	4
L'entraînement à domicile, c'est le choix de l'efficacité !	5

## Partie 1 : Élaborez votre programme de musculation

### Équipement

#### Diversifiez les types de résistance pour un maximum d'efficacité

L'entraînement à mains libres	9
La résistance additionnelle	10
La résistance élastique	10
La résistance plyométrique	11
Le stretching	12
Comment s'étirer	13

#### Comment un muscle acquiert de la force

#### Mécanismes de l'hypertrophie musculaire

#### Comment le muscle augmente son endurance

#### Contre-indications à la musculation

#### Définir clairement vos objectifs

#### Quantifier vos objectifs

#### Les vingt étapes de l'élaboration de votre programme

1. Combien de fois faut-il s'entraîner par semaine ?	18
2. Quels jours faut-il s'entraîner ?	18
3. Combien de fois faut-il travailler chaque muscle dans la semaine ?	19
4. Faut-il s'entraîner une ou deux fois par jour ?	20
5. Quand faut-il s'entraîner dans la journée ?	20
6. Combien de muscles faut-il travailler par séance ?	20
7. Dans quel ordre faut-il travailler ses muscles ?	22
8. Combien de séries faut-il faire par muscle ?	24
9. Combien d'exercices faut-il faire par muscles ?	26
10. Combien de répétitions faut-il effectuer par série ?	26
11. À quelle vitesse faut-il exécuter les répétitions ?	27

12. Combien de temps un entraînement doit-il durer ?	27
13. Quel est le temps de repos optimal entre deux séries ?	28
14. Déterminez la charge la plus appropriée dans chaque mouvement	28
15. Quand faut-il augmenter la charge ?	29
16. Faut-il prendre du repos entre deux groupes musculaires ?	30
17. Apprendre à sélectionner les exercices qui vous conviennent	30
18. Savoir quand il faut changer de programme	33
19. Rôle de la périodisation	34
20. Prendre des vacances ?	35

### Rythmes de progression

### Rôle de l'alimentation

### Techniques d'échauffement

#### ■ Problématique de l'échauffement

### Cool down

### Tenez un cahier d'entraînement

### Analysez vos entraînements

### N'hésitez pas à vous filmer

### Techniques d'intensification

#### ■ Le principe de surcharge

#### ■ Volume ou intensité

### Théorie de l'inroad

### Théorie de la force absolue

### Faut-il s'entraîner jusqu'à l'échec ?

### Au-delà de l'échec

### Répétitions trichées (cheating)

### Répétitions forcées

### Les dégressives

### Le rest/pause

### Les négatives

### Le stop and go

### La brûlure

### La tension continue

### L'unilatéral

### Les supersets

### Les circuits

### Comment respirer pendant l'effort ?

<b>Partie 2</b>	
<b>Exercices</b>	<b>59</b>
<b>Renforcez vos bras</b>	60
■ Le biceps	60
■ Le triceps	75
■ L'avant-bras	88
<b>Élargissez vos épaules</b>	92
■ L'infra-épineux	108
<b>Dessinez vos pectoraux</b>	112
■ Le cou	126
<b>Sculptez votre dos</b>	130
■ Les dorsaux	130
■ Les trapèzes	138
■ Les lombaires	142
<b>Athlétisez vos cuisses</b>	148
■ Les quadriceps	148
<b>Renforcez vos jambes</b>	170
■ Les ischio-jambiers	170
■ Les mollets	177
<b>Galbez vos fessiers</b>	186
<b>Importance de la souplesse des muscles rotateurs de la hanche</b>	200
<b>Sculptez vos abdominaux</b>	202
■ Les obliques	212
<b>Exercices de diaphragme et des muscles respiratoires</b>	217

## **Partie 3** **Les programmes de musculation** ..... 221

<b>1. Le look chippendale</b>	222
■ Savoir cibler son travail musculaire pour gagner du temps	222
■ Programme de prise de muscle rapide sur 2 jours par semaine pour débutants	222
■ Programme de prise de muscle rapide sur 3 jours par semaine pour débutants	223
■ Programme avancé de prise de muscle rapide avec 3 entraînements hebdomadaires	224
■ Programme complet de musculation pour débutants avec 2 entraînements hebdomadaires	225
■ Programme complet de musculation pour débutants avec 3 entraînements hebdomadaires	226
■ Programme complet avancé sur 4 jours	228

■ Split complet pour athlètes de bon niveau sur 5 jours	230
■ Programme de spécialisation pour les bras	232
■ Circuit athlétique de 20 minutes pour tout le corps	232
■ Spécialisation abdominaux	233
<b>2. Un look sexy au féminin</b>	233
■ Programme de galbe fessier	234
■ Programme d'affinage du bas du corps	234
■ Programme ventre plat	235
■ Programme de raffermissement corporel global	235
<b>3. Programmes de musculation spécifiques à votre sport</b>	236
■ Les cinq phases de la programmation de l'entraînement	236
■ Entraînement en circuit ou en séries ?	236
<b>Phase I : programmes de conditionnement musculaire de base pour débutants</b>	238
<b>Phase II : évolution vers un entraînement en circuit</b>	238
<b>Phase III : augmentation du volume de travail</b>	239
<b>Phase IV : vers un entraînement plus spécifique</b>	240
■ Football	241
■ Cyclisme	242
■ Sports de raquette	243
■ Rugby, football américain	244
■ Basket, volley, handball	245
■ Sports alpins : ski de descente, ski de fond	245
■ Sports de combat	246
■ Boxe	247
■ Athlétisme : sprints, courses, sauts, lancers	247
■ Natation	248
■ Golf	248
■ Sports sur glace : patinage, hockey	249
■ Sports nautiques : aviron, kayak, voile	250
■ Équitation	250
■ Bras de fer	251
■ Escalade	251
■ Sports automobiles, moto	251
<b>Phase V : progression vers son programme personnalisé</b>	252
■ Analysez les exigences physiques de son sport	252
■ Prévention des blessures	253
■ Prévention des douleurs d'épaules	253
■ Prévention des douleurs lombaires	253
■ Prévention des douleurs cervicales	254
■ Prévention des douleurs de la hanche	254
■ Prévention des douleurs du genou	255
■ Prévention des déchirures aux ischio-jambiers	255