

A low-angle, full-body photograph of a very fit man performing a pull-up on a black metal bar. He is shirtless, wearing dark blue athletic shorts and black sneakers with white socks. His arms are fully extended upwards, gripping the bar. The background shows a gym setting with orange and black metal frames and a concrete wall. The lighting is dramatic, highlighting the man's musculature.

MUSCULATION SELON LE SYSTÈME 5 X 5

foodspring®



Musculation



3 jours par semaine



60-75 minutes

Si vous êtes nouveau à la salle de sport et que vous voulez développer votre masse musculaire à long terme et surtout qu'elle soit de bonne qualité, vous devriez vous concentrer, surtout au début, sur ce qu'on appelle les exercices de base. Seule une augmentation progressive (régulière) des poids lors des développés couchés, des squats ou des deadlifts vous permettra d'atteindre un niveau de force supérieur et de construire du muscle. Avec ce plan d'entraînement, nous voulons vous montrer comment devenir plus fort, surtout au début, puis comment développer vos muscles.

Avantages des exercices de base (deadlift, développé couché, squat, etc.)

- ✓ Focus sur certains groupes musculaires / travail des points faibles
- ✓ Meilleure récupération des groupes musculaires individuels
- ✓ Exercice plus intense car volume plus réduit

Échauffement et mobilité (5-10 minutes)

Avant de vous consacrer aux exercices difficiles, il s'agira d'amener votre corps à sa température de fonctionnement et d'échauffer les structures passives comme les ligaments, les tendons et le cartilage afin de vous protéger contre les blessures et d'améliorer la mobilité et l'agilité.

De quoi avez-vous besoin ?

- ✓ par ex. tapis de course, crosstrainer, rameur, stepper, etc.
- ✓ également si nécessaire : bandes de résistance et/ou Blackroll

Entraînement (60 minutes)

Un entraînement approprié mettra l'accent sur les exercices de base et les exercices corporels complexes, sollicitant principalement l'interaction des groupes musculaires individuels, et favorisera le développement de la force et de la masse musculaire. Il sera possible d'intégrer en option 1 à 2 exercices d'isolement dans la séance d'entraînement après l'exécution de chaque exercice selon le système 5 x 5. Ici, vous pouvez travailler par exemple sur des techniques d'intensité telles que les répétitions négatives ou les super-séries pour déclencher un stimulus de croissance approprié dans le muscle.

1er jour d'entraînement

Développé couché	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Squats	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Tirage vertical	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

** En option, des exercices d'isolation

comme par ex. curls avec barre d'haltères, French Press, abdos, etc.

2er jour d'entraînement

Squats	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Deadlift	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Tractions	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Développé militaire (Military press)	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Curls avec barre d'haltères (debout)	4	Sätze
	5 - 8	Wiederholungen
	60 - 90	Satzpause

** En option, des exercices d'isolation

comme par ex. curls avec barre d'haltères, French Press, abdos, etc.

3er jour d'entraînement

Squats	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Développé couché	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

Deadlift	5	séries
	5	répétitions
	120 - 150	secondes de pause

** En option, des exercices d'isolation

comme par ex. curls avec barre d'haltères, French Press, abdos, etc.

Récupération (5 - 10 minutes)

Récupération de 5 à 10 minutes après l'entraînement pour faire redescendre la pression. En même temps, vous réduisez ainsi l'acide lactique (lactate) dans vos muscles tout en prévenant les courbatures. Avec cette « descente », vous stimulez également ce qu'on appelle l'effet de post-combustion qui entraîne ainsi la combustion de graisse corporelle encore après l'effort.

De quoi avez-vous besoin ?

✓ z.B. Laufband, Crosstrainer, Rudermaschine, Stepper, etc.

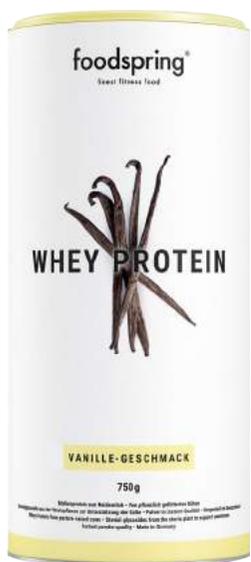
La bonne alimentation pour plus de force à l'entraînement

Un entraînement intense impose des exigences particulières en termes d'alimentation. Seul un programme alimentaire personnalisé permet d'obtenir de bons résultats d'entraînement et de construire de la masse musculaire à long terme.

Ne pas connaître ses besoins caloriques exacts ou ne pas savoir la quantité de protéines, de glucides ou de graisse dont son corps a besoin pour fournir les meilleures performances à long terme constitue un désavantage pour l'entraînement. La musculation risque de se heurter à une stagnation et à des phases dites de plateau.

Nous vous montrons comment un programme alimentaire orienté vers la musculation permet de surmonter les phases de plateau et de programmer le corps pour réussir. Grâce à notre calcul des calories et des nutriments, il nous est possible de déterminer précisément les besoins en nutriments et calories de votre programme alimentaire.

Voir les programmes alimentaires : <https://www.foodspring.fr/programme-alimentaire>



WHEY PROTEIN

- ✓ Protéine de lactosérum haut de gamme issue de vaches élevées au pâturage
- ✓ Sans hormones ni antibiotiques
- ✓ Fabriqué en Allemagne

EN SAVOIR PLUS

<https://www.foodspring.fr/proteine-whey>

Whey Protein de qualité supérieure : Musculation optimale et gain de force. Surtout après les exercices de base intensifs exigeant un haut niveau de performance des muscles, il est extrêmement important de leur fournir des protéines de haute qualité. Dans les premières 60 à 90 minutes qui suivent l'entraînement, il est impératif de mettre à la disposition du corps tous les nutriments nécessaires aux processus de musculation et de régénération en lui fournissant les acides aminés essentiels issus des protéines.

Immédiatement après l'exercice, notre Whey Protein de qualité supérieure issue de lait de pâturage apporte aux muscles des protéines de haute qualité. Nous visons la plus haute qualité et produisons nos protéines en poudre en Allemagne. La teneur élevée en acides aminés essentiels et en protéines garantit une nutrition optimale immédiatement après l'entraînement.

