PROGRESSER EN MUSCULATION

LE GUIDE DE LA
SECHE / PERTE DE POIDS
METHODOLOGIE EN 10 ETAPES

SOMMAIRE

04 La Balance Energétique
06 Les Macronutriments
08 La Pyramide Alimentaire
10 Une Journée Type
13 Suivre Son Evolution
14 Les Boissons
14 HIIT vs Cardio
15 Musculation
18 Cheat Meal
18 Compléments alimentaires

Vous désirez obtenir une silhouette sexy ? Ventre plat, fessier rebondi, épaules dessinées et jolie cambrure... Voici les 10 étapes par lesquelles il vous faudra passer afin d'avoir ce corps dont vous avez toujours rêvé.

Remerciements

Si vous avez acheté cet ebook c'est que vous êtes décidé à perdre de la graisse, à sécher celle qui reste sur vos fesses ou vos abdominaux. Ce guide va vous aider définitivement à comprendre comment établir une diet propre et adaptée en fonction de vos dépenses physiques. On est tous différents et une diet ne peut pas être identique pour tous. En revanche vous allez pouvoir créer la votre à la fin de cet ebook. Evidemment la pratique du sport favorise les dépenses et va donc accélerer la perte de poids que vous cherchez. Cet ebook est une ligne de conduite en nutrition et vous n'aurez plus besoin de chercher pour apprendre comment perdre de la graisse.

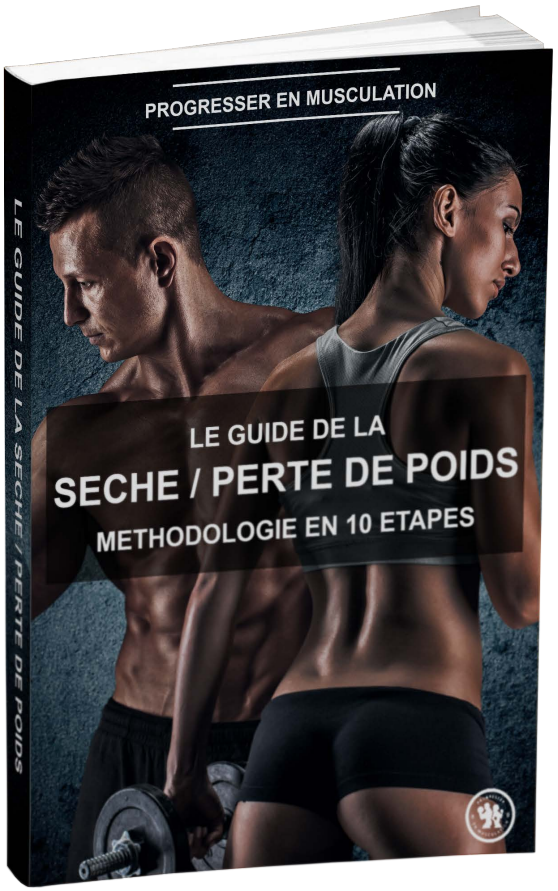
A la fin de votre sèche il vous faudra concillier vie sociale et diet, j'aborderai donc la question des repas de triche (cheat meal) que vous pourrez inclure une à deux fois par semaine où vous pourrez manger ce que vous voulez.

Pour ceux qui ne connaissent pas mon parcours, je suis Régis, coach sportif indépendant et c'est la méthode que je conseille et que j'enseigne à mes élèves. Contrairement à d'autres méthodes plus rudes comme la diet cétogène ou des régimes hyperprotéinés, ici aucune carence et pas de prise de poids suite à cette diet. J'espère que vous allez en apprendre beaucoup au travers de cet ebook concis mais allant droit au but et sans blabla.

Je tenais également à vous remercier pour votre achat et la confiance que vous avez en mes connaissances. N'oubliez pas qu' après l'achat de votre ebook vous pouvez me contacter sur l'email personnalisé (cf dernière page de l'ebook) si vous avez des questions. Je m'engage à répondre rapidement ! Je suis là pour vous guider et vous aider, ensemble on y arrivera ! Motivation et détermination doivent dès aujourd'hui être votre ligne directive.

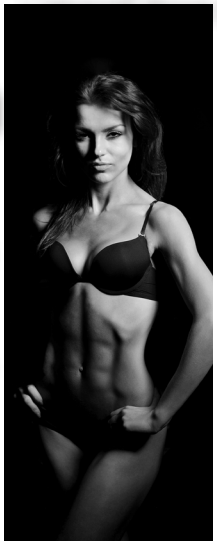
Régis

Ceci n'est qu'un extrait de quelques pages



ACCEDER A LA VERSION INTEGRALE

1 - La Balance Energetique



2 - Les macro-nutriments

Quels que soient les nutriments essentiels, les briques de notre organisme. Les protéines constituent l'élément de base de toute cellule vivante. Constituées d'acides aminés elles doivent impérativement être apportées par l'alimentation tout au long de la journée.

Les glucides

Ils sont la principale source d'énergie de notre corps. Stockés sous forme de glycogène au niveau du foie et au niveau des muscles, ils permettent à notre organisme de réaliser les efforts qui sont demandés.

1 g de glucide = 4 kcal

Les lipides

Communément appelés « les graisses », ce sont les macronutriments les plus énergétiques.

1 g de glucide = 9 kcal

Malgré ce chiffre élevé, il ne faut pas jeter aux oubliettes les lipides de notre alimentation. Privilégiez les graisses de qualité qui permettent le transport de certaines protéines, efficacent les vitamines A, D, E, et K et constituent la membrane de nos cellules.

Les protéines

Ce sont les nutriments

> "Manger est un besoin, bien manger est un art"

1 g de protéine = 4 kcal

La façon de répartir vos calories en utilisant les trois macronutriments protéines, glucides, et graisses a un impact profond sur votre corps et votre santé. Restreindre abusivement chaque macronutriment peut causer des carences en éléments nutritifs et une chute des performances physiques. Des chute en macronutriments peuvent également affecter vos apports calorique. En effet, certains groupes d'aliments sont plus riches en calories (par grammes) que d'autres.

Gardez toujours en tête que ce soit pour votre sèche ou même lors de votre phase de stabilisation, la nutrition est l'élément clé pour réussir. Le sport vient simplement réguler la balance énergétique et a pour but de favoriser la prise de muscle.

donc vous pouvez manger une plus grande quantité d'aliments riches en calories. La façon dont vous organisez vos macros peut même affecter vos hormones, cela inclut les hormones de la faim et du métabolisme qui influences le nombre de calories que vous mangez ou que vous brulez chaque jour. Pour atteindre tous vos objectifs et pas seulement la perte de poids, mais aussi la perte de graisse, la croissance musculaire et une bonne santé, il est important de bien choisir une source calorique de qualité à travers vos protéines, vos glucides et vos lipides.

La répartition des macronutriments

Maintenant que vous savez à quoi correspondent les macronutriments et combien votre corps en a besoin par jour voyons comment les répartir. Que vous soyez un homme ou une femme afin de stimuler le processus de perte de [illegible] 45% de glucides, 30% de protéines et 25% de graisses.

En fonction de vos résultats vous verrez dans l'étape 5 ou 6 il faudra adapter ces %. L'élément clé est les glucides, si vous prenez encore trop de poids, baissez les glucides et augmentez les protéines.

5 - Suivre son évolution

Afin de mesurer au mieux les résultats obtenus suite aux effort fournis, plusieurs actions doivent être mises en place.

Prenez vos mensurations :
C'est la première des choses à faire. En effet votre silhouette peut changer sans pour autant perdre énormément de Kg sur la balance. Il faut donc avant de commencer votre perte de poids / sèche mesurer : Cuisses, fessier, taille, hanche, poitrine, bras

Pesez-vous chaque semaine :
Une pesée par semaine suffit ! Pesez-vous en sous vêtements, toujours avec la même balance, le matin à jeun, après avoir fait un petit tour par la case toilettes !

Prenez-vous en photo : Cela vous permettra d'avoir un regard objectif sur votre évolution en ayant un point de comparaison

Utilisez l'application MyFitnessPal : Ce compteur de calories vous permettra de garder un œil facilement sur le nombre de kcal que vous ingérez.

Comment savoir si vous êtes sur la bonne voie ?
Votre routine quotidienne remplie de frustrations, de bonheur et de connaissances intéressantes qui vont vous éduquer, vous aider à vous améliorer et à vous transformer commence ici ! Chaque semaine votre poids, graisse corporelle et masse maigre changeront ou resteront les mêmes. C'est là où il faut être patient et commencer

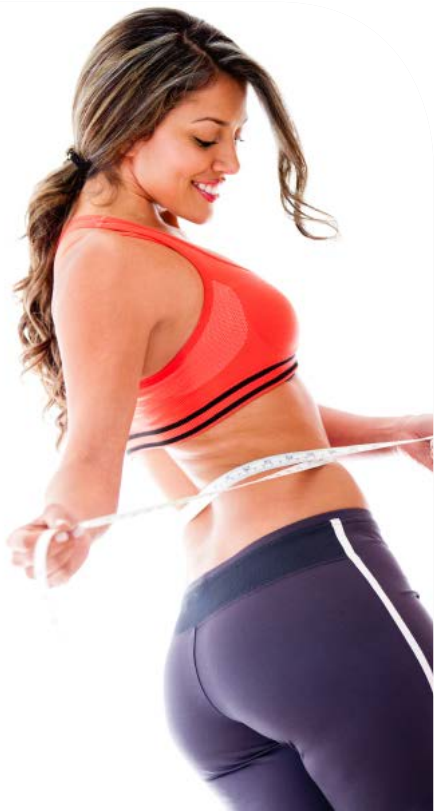
à vraiment vous focaliser sur votre progression. Le fait que vous ayez commencé à changer est un bon signe. Comme je l'ai évoqué plus haut, tant que vous adaptez vos apports en fonction de vos dépenses, votre corps réagira correctement. Apprenez d'avantage et découvrez ce qui marche pour votre corps. Soyez sérieux, organisés et disciplinés et vous obtiendrez des résultats.

La masse maigre a augmenté et la graisse restée identique
Parfait, ne changez rien, vous êtes sur la bonne voie. Continuez à diminuer vos calories tout doucement si vous voulez séchez encore plus, gardez la même intensité d'entrainement.

La masse maigre a augmenté et la graisse a diminué
Il est très rare que cela arrive malheureusement. Par contre si c'est votre cas, c'est super continuez-vous êtes sur le bon chemin.

La masse maigre a diminué et votre graisse également
Si votre graisse diminue, c'est plutôt bien mais la masse maigre aussi et à terme, cela pourrait poser problème. Assurez-vous de manger plus de protéines et essayez même d'augmenter vos glucides un petit peu (100 kcal par jour pour commencer) et adaptez selon les résultats.

La masse maigre est restée la même mais votre graisse a augmenté.
Cela signifie que vous êtes en surplus calorique (vous mangez trop encore...) et que vous n'êtes pas en train de brûler les calories nécessaires pour perdre du gras. Retournez à l'étape 1 de l'ebook et recommencez vos calculs, n'oubliez pas de peser vos aliments les premières semaines.



6 - Les Boissons

L'eau :

1,5 à 2L d'eau par jour

L'eau gazeuse :

Les sodas lights :

Cafés / thés :

Jus de carottes / citrons / tomates :

7 - HIIT vs Cardio

Exemple :

Homme :

Femme :

5 séries de 15 rép

8 - Musculation & HIIT

Programme de musculation pour une silhouette harmonieuse et tonique. N'hésitez pas à varier les exercices un maximum. Vous pouvez réaliser ce programme durant 8 semaines tout au long de votre sèche. Les temps de repos sont de **1'30 max** entre les séries. Le but étant de baisser le temps de repos chaque semaine.

Egalement vous trouverez 2 programmes HIIT sur la page suivante. Ils peuvent être réalisé à la place d'une séance de musculation afin de bruler encore plus de calories. Un programme HIIT est une méthode d'entrainement intense avec des phases de récupération très courtes. Cela vous permettra de bruler un maximum de calorie avec une phase d'entrainement assez courte.

Jour 1 : Cuisses / fessier

Squat : 4 x 15 rép avec charge sur les épaules (ou altères dans les mains, kettlebell)

Fentes : 1 x 10, 12, 15 rép au poids de corps

Leg curl : 4 x 15 rép

Soulevé de terre jambes tendues : 4 x 15 réps

Gainage : Planche 3 x 1 min ou plus

Superman : 3 x 1 min ou plus

Jour 2 : Cardio (choisir)

Footing : 45 min a votre allure (10/12 km/h)

Vélo ellyptique : 1h de vélo

Natation : 1h de natation

"Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses..."

Jour 3 : haut du corps

Developpé couché : 4 x 15 rép

Butterfly : 4 x 15 rép

Superset bras : Biceps poulie et triceps poulie 4 x 12 rep

Superset épaule : Développé militaire et rowing menton 4 x 10 rép

Jour 4 : HIIT (choisir)

RPM: 45 min de RPM en salle

Course à pied : Fractionné 20 sec de travail 10 sec récupération

Tabata : 1 séance de tabata en plein air ou en salle de musculation

Jour 5 : Abdo / Gainage

Crunch: 4 x 15-20 rép

Relevé de jambes : 4 x 15 rép

Oblique chevilles : 4 x 15-20

Gainage : 4 x 2 min face / côté

Superman : 2 x 1 min

Autres : Si vous avez un point faible ou encore de l'energie n'hésitez pas à retravailler un muscle de préférence avec des exercices polyarticulaires

FAT BURNER - HIIT
SÉANCE 1 - 1H

4 SUPERSETS

COURSE A PIED (intensité > 60%) - **1 MINUTE**

SQUAT SAUTE - **30 SAUTS**

-- RECUPERATION 1'30 --

4 SUPERSETS

COURSE A PIED (intensité > 60%) - **1 MINUTE**

KETTLEBELL SWING (8 à 20 kg) - **20 REPS**

-- RECUPERATION 1'30 --

4 SUPERSETS

COURSE A PIED (intensité > 80%) - **1 MINUTE**

TRICEPS DIPS ou **POMPES MAINS SERREES** - **30 REPS**

-- RECUPERATION 1'30 --

4 SUPERSETS

COURSE A PIED (intensité > 80%) - **1 MINUTE**

V-UP ou **MONTE DE JAMBES** (abdo) - **30 REPS**

RECUPERATION - STRETCH

FAT BURNER – HIIT
SÉANCE 2 – 1H

3 SUPERSETS

VELO ou **COURSE A PIED** (intensité > 60%) - **3 MINUTES**

FENTES MARCHEES (poids de corps ou avec charge) - **3 MINUTES**

-- RECUPERATION 1'30 --

3 SUPERSETS

VELO ou **COURSE A PIED** (intensité > 60%) - **2 MINUTES**

SQUATS (poids de corps ou avec charge) - **2 MINUTES**

-- RECUPERATION 1'30 --

3 SUPERSETS

VELO ou **COURSE A PIED** (intensité > 70%) - **2 MINUTES**

RELEVE DE BASSIN (ou au TRX) - **2 MINUTES**

-- RECUPERATION 1'30 --

3 SUPERSETS

VELO ou **COURSE A PIED** (intensité > 80%) - **1 MINUTE**

PLANCHE (gainage) - **1 MINUTE**

RECUPERATION – STRETCH

9 - Cheat Meal

Questions ?

ebook-seche@progresser-en-musculation.fr

10 – Les compléments alimentaires

Ah la question des compléments alimentaires. Est-ce que si je peux prendre de la whey pour gagner plus vite du muscle ? Est-ce que je peux consommer un brûleur de graisse pour favoriser la perte de poids ?

Ces revient toujours au même, mais la balance énergétique reste la clé du succès. Vous pouvez consommer un brûleur de graisse, si vous mangez plus que vos dépenses, alors vous allez grossir. En revanche si vous êtes déjà à 1200 kcal pour une femme par exemple et qu'il ne se passe plus rien, malgré 5 séances de sports par semaine, alors oui, peut être qu'un brûleur de graisse pourrait vous aider. Si vous débutez votre perte de poids, dans un premier temps il n'est pas nécessaire de consommer des compléments alimentaires, maintenant si vous souhaitez en prendre voici la liste de ce que je vous recommande.

Protéine

Difficile d'atteindre votre quota de protéines dans la journée ? Alors oui vous pouvez consommer des shakers de protéines pour vous aider. N'allez vous en acheter sur Tout ce qu'on trouve sur internet, il n'y a aucun mal à consommer ce type de compléments alimentaires.

Multi-vitamines

Lorsqu'on fait une diète, vous allez forcément être plus fatigué que d'habitude. Il est donc primordial d'avoir toutes les vitamines nécessaires. Cela peut se faire tout simplement par l'alimentation (fruits et légumes principalement) mais vous pouvez aussi consommer un multi-vitamines.

Oméga 3

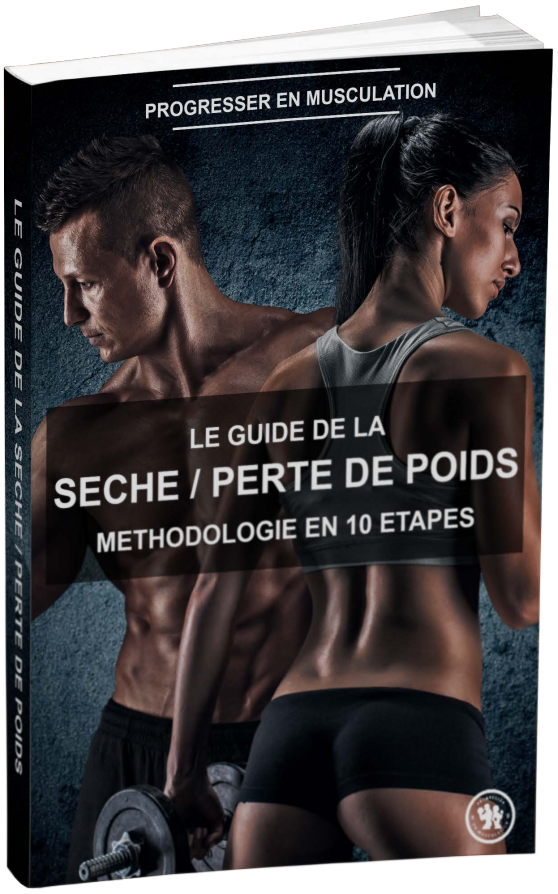
Pour les personnes pratiquant beaucoup de sport et souhaitant conserver leurs articulations le plus longtemps possible vous pouvez aussi recourir à des oméga 3. N'oubliez pas de consommer des aliments riches en Oméga 3 tels que l'huile d'olive, poissons gras (saumon), oléagineux (amandes, noix de cajou, noix...).

L-carnitine

Souvent associée pour la perte de poids, la carnitine est l'un des 22 acides aminés dont votre corps a besoin.

Vous avez donc ici 4 compléments alimentaires, pas nécessaire à 100% mais qui cependant peuvent vous aider à accélérer la perte de poids et la sèche que vous êtes en train de réaliser. Ne dépensez pas des centaines d'euros par mois dans ces compléments alimentaires, concentrez vous d'abord sur votre diet et vos séances de sports. Si vous souhaitez des réductions sur des compléments alimentaires, cliquez ici. My Protein est un très bon rapport qualité/prix et est une marque reconnue partout en Europe.

Voir la version intégrale



ACCEDER A LA VERSION INTEGRALE