

MYPROTEIN



LE
**GUIDE
POUR SE
MUSCLER**

FUEL YOUR AMBITION

GUIDE NUTRITIONNEL ET D'ENTRAÎNEMENT

FUEL YOUR **AMBITION**

Contenu

Appuyez pour consulter la section



1

**Retour aux
bases**

2

**Pensez au contenu
de votre assiette**

3

**Tout savoir sur
les compléments**

4

**Séances
d'entraînement**

5

Le saviez-vous ?

6

En conclusion

C'est parti

Si vous souhaitez devenir plus fort(e) et développer vos muscles, ce guide est parfait pour vous.

La musculation peut vraiment booster votre confiance en vous, mais cela requiert du temps, de la régularité ainsi qu'un bon programme. C'est pourquoi nous avons divisé tout ce dont vous avez besoin par catégories, à savoir la nutrition, les compléments et l'entraînement : vous savez donc exactement par où commencer.

Il n'existe aucune recette miracle pour développer ses muscles : il faut simplement travailler dur et faire preuve de détermination. Alors si vous êtes prêt(e) à commencer, allons-y...

Retour aux bases

Comment se muscler ?

Si vous souhaitez vous muscler, vous devez vous entraîner, manger et vous reposer. Mais quel est l'élément le plus important ?

01

Entraînement

À première vue, se muscler est plutôt simple. Il faut créer un stimulus afin que les muscles se développent.

Lorsque vous soulevez des poids, vous brisez les fibres de vos muscles afin que ces derniers puissent repousser plus gros et plus fort.

En imposant à vos muscles plus de résistance et de poids, ils gagneront en taille, un phénomène que l'on appelle également l'hypertrophie musculaire.

02

Alimentation

Lorsque vous souhaitez vous muscler, votre alimentation est aussi importante que lorsque vous souhaitez perdre du poids. Vous devez consommer des quantités adéquates de glucides, de lipides et, surtout, de protéines, qui aident à réparer les fibres musculaires endommagées.

Si vous ne donnez pas à votre corps la nourriture dont il a besoin pour fonctionner, vous n'obtiendrez pas le gain de muscle que vous recherchez : c'est aussi simple que cela...

03

Repos et récupération

Parfois, plus ne veut pas dire mieux. Lorsque vous soulevez des poids, vous déchirez des fibres musculaires pour laisser place à une nouvelle croissance musculaire. En fait, ce tissu musculaire repousse quand vous ne vous entraînez pas !

Ainsi, même s'il est tentant d'insister plus souvent sur un groupe particulier de muscles, vous risquez de ne pas obtenir les résultats que vous souhaitez. Faites de ces jours de repos des jours de croissance musculaire.

04

En conclusion

La seule façon de développer vos muscles est de vous entraîner de manière adéquate, de bien vous nourrir et de ne pas oublier de vous reposer. Vous devez accorder la même attention à ces trois éléments afin de maximiser votre croissance musculaire.

N'oubliez pas...

Vous ne pouvez pas compenser une mauvaise alimentation en vous entraînant dur.



Pensez au contenu de votre assiette

Nous avons contacté Jennifer Blow, nutritionniste diplômée, afin de comprendre comment nourrir son corps pour obtenir des résultats durables.

Dans ce chapitre, vous découvrirez :

Comment calculer le nombre de calories dont votre corps a besoin afin d'atteindre votre objectif.

Les principaux groupes d'aliments et quel pourcentage ils devraient constituer dans votre alimentation.

Des recettes ultra-simples et un programme de repas afin que votre parcours ne soit pas synonyme de nourriture fade ou de préparations compliquées.

Maintenant, munissez-vous d'une calculatrice, d'un stylo et de papier pour créer votre programme nutritionnel personnalisé...

CALCULEZ VOS BESOINS EN CALORIES

Tableau
récapitulatif

La quantité de nourriture que vous mangez affecte directement votre composition corporelle : pourquoi la plupart d'entre nous appliquons les directives généralisées destinées à l'ensemble de la population (ou aucune directive) ?

En réalité, les besoins en calories sont aussi uniques que vous l'êtes : votre âge, votre sexe, votre composition corporelle et votre activité physique affectent vos besoins quotidiens, à savoir votre « dépense énergétique journalière ».

Voici quelques recommandations générales en matière de calories...

ÂGE ↓	SÉDENTAIRE		MODÉRÉMENT ACTIF		ACTIF	
	Vous ne pratiquez aucune activité physique régulière, mis à part les activités de la vie quotidienne (kcal)		Quelques séances de sport ou de longues promenades chaque semaine (kcal)		Trois séances de sport ou plus par semaine (kcal)	
	H	F	H	F	H	F
18 ans	2 400	1 800	2 800	2 000	3 200	2 400
19-20	2 600	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
21-25	2 400	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
26-30	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 400
31-35	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 200
36-40	2 400	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
41-45	2 200	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
46-50	2 200	1 800	2 400	2 000	2 800	2 200
51-55	2 200	1 600	2 400	1 800	2 800	2 200
56-60	2 200	1 600	2 400	1 800	2 600	2 200
61-65	2 000	1 600	2 400	1 800	2 600	2 000
66-70	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
71-75	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
76 ans ou plus	2 000	1 600	2 200	1 800	2 400	2 000

Calculez vos besoins en calories : la théorie

Rentrons à présent dans les détails. Suivez ces étapes pour calculer le nombre de calories dont votre corps a besoin pour maintenir votre composition corporelle actuelle. Après cela, vous pourrez calculer le nombre de calories dont vous avez besoin pour vous muscler.

ÉTAPE 1

Calculez votre TMB

Votre TMB est votre « taux métabolique de base ». Il s'agit de la quantité d'énergie (les calories) que votre organisme brûle au repos sur une période de 24 heures.

Pour calculer votre TMB, vous devez connaître votre poids en kilogrammes et votre taille en centimètres, et vous munir d'une calculatrice.

Utilisez l'une des équations suivantes pour calculer votre TMB :

	FEMMES	HOMMES
POIDS	10 X POIDS EN KG	10 X POIDS EN KG
	+	+
TAILLE	6,25 X TAILLE EN CM	6,25 X TAILLE EN CM
	-	-
ÂGE	5 X ÂGE EN ANNÉES <u>- 161</u>	5 X ÂGE EN ANNÉES <u>+ 5</u>
	=	=
TMB		

ÉTAPE 2

Calculez votre DEJ

Votre DEJ est votre « dépense énergétique journalière ». Il s'agit de la quantité de calories dont votre corps a besoin au quotidien, en prenant en compte votre activité physique.

Pour calculer le nombre de calories dont vous avez besoin par jour, utilisez une calculatrice pour multiplier votre TMB (vous venez de le calculer à l'étape 1) par votre niveau d'activité physique ou « NAP », représenté par les chiffres suivants :

SÉDENTAIRE

1,4

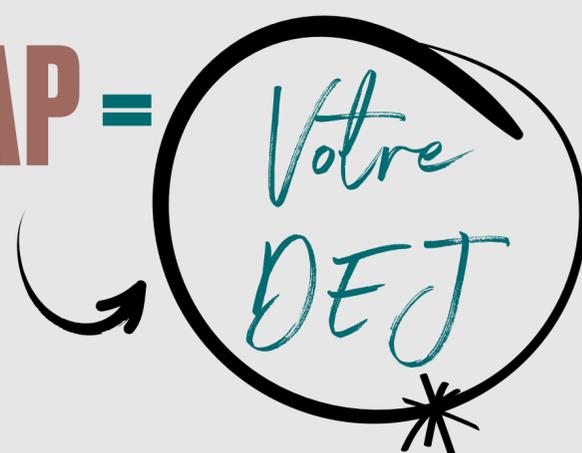
**MODÉRÉMENT
ACTIF/VE**

1,6

**NIVEAU
D'ACTIVITÉ ÉLEVÉ**

1,8

VOTRE TMB X VOTRE NAP =



ÉTAPE 3

Déterminez à présent votre « DEJ cible » pour la prise de masse musculaire

Prise de masse musculaire : la quantité de calories dont vous avez besoin par jour pour développer vos muscles dépend de votre objectif global. Vous pouvez par exemple vouloir perdre de la graisse en même temps que gagner du muscle, ou simplement gagner du muscle sans perdre de graisse.

Pour perdre de la graisse tout en gagnant de la masse musculaire, il faut soustraire environ 500 kcal de votre DEJ : votre organisme puisera les calories restantes dans vos réserves d'énergie. Cette énergie peut être puisée dans le tissu adipeux ou le tissu musculaire. Afin de minimiser la fonte musculaire, il est important de faire de la musculation régulièrement et de consommer suffisamment de protéines (nous y reviendrons plus tard).

Si votre objectif est uniquement de développer vos muscles, des études suggèrent que vous devriez ajouter environ 500 kcal à votre DEJ. Prenez les mesures de votre corps toutes les deux semaines environ. Vous pouvez augmenter votre apport calorique par tranches d'environ 250 kcal si vous ne gagnez pas en muscle, ou diminuer légèrement cet apport si vous constatez que vous prenez trop de poids aux mauvais endroits.

Perte de graisse et développement des muscles :

VOTRE DEJ - 500 KCAL =



Développement des muscles :

VOTRE DEJ + 500 KCAL =

MAÎTRISEZ LES MACRONUTRIMENTS

Il est important de calculer vos besoins en macronutriments, à savoir la quantité de protéines, de glucides et de matières grasses dont votre organisme a besoin. Suivez ces étapes pour calculer ce dont vous avez besoin : munissez-vous d'un stylo et de papier et notez les chiffres au fur et à mesure.

Suivez ces étapes

ÉTAPE 1

Combien de protéines ?

Calculez d'abord vos besoins en protéines : vous devez soustraire le reste (glucides et matières grasses) de vos besoins caloriques restants.

Les protéines sont un élément essentiel à l'organisme pour la reconstruction musculaire, la réplication de l'ADN et la catalyse des réactions métaboliques. Elles sont présentes en grandes quantités dans la viande, le poisson, les produits d'origine animale, et également dans certains aliments végétaux tels que les légumineuses, les fruits à coque et les graines. La consommation suffisante de protéines combinée à la musculation favorise la croissance musculaire (c'est-à-dire la synthèse des protéines musculaires) et le maintien de la masse musculaire.

Développement des muscles : les recherches effectuées au cours des 30 dernières années recommandent environ 1,6 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour gagner de la masse musculaire.

Il suffit de multiplier votre poids en kilogrammes par 1,6 pour calculer le nombre de grammes de protéines dont vous avez besoin par jour.

Une fois que vous avez déterminé le nombre de grammes de protéines dont vous avez besoin chaque jour, multipliez ce nombre de grammes par quatre pour obtenir le nombre de calories que cela représente. Soustrayez ce nombre de votre DEJ cible pour obtenir le nombre de calories restantes afin de calculer vos besoins en matières grasses et en glucides. Consignez ces chiffres.

POIDS EN KG X 1,6 = GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR

GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR X 4 = CALORIES

VOTRE DEJ CIBLE - CALORIES =

Vos calories restantes

ÉTAPE 2

Combien de matières grasses ?

Les recherches montrent qu'environ 35 % de votre alimentation devrait être composée de matières grasses.

Pour calculer ce montant, divisez votre DEJ cible par 100 et multipliez ce nombre par 35.

Pour obtenir le nombre de grammes de matières grasses dont vous avez besoin, divisez ce nombre par 9. Consignez ces chiffres.

Il existe différents types de matières grasses : certaines d'entre elles sont saines et d'autres ne présentent aucun bienfait pour la santé.

Les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés sont présents dans certains aliments tels que les avocats, les fruits à coque, l'huile d'olive et les poissons gras, et présentent de nombreux bienfaits pour la santé. Les acides gras saturés que l'on trouve dans l'huile de noix de coco, la viande, le jaune d'œuf et les produits laitiers sont bénéfiques en petites quantités. Enfin, il y a les acides gras trans, que l'on trouve dans la restauration rapide, les plats préparés et les confiseries. Il faut les éviter, car ils sont mauvais pour la santé et ralentiront vos progrès.

VOTRE DEJ CIBLE ÷ 100

PUIS X 35

PUIS ÷ 9 =



ÉTAPE 3

Combien de glucides ?

Maintenant que vous avez calculé vos besoins en protéines et en matières grasses, le nombre de calories restant de votre DEJ cible devrait être constitué de glucides.

Pour calculer vos calories restantes, il suffit de soustraire de votre DEJ cible les calories provenant des protéines et des matières grasses.

Divisez ensuite ces calories restantes par quatre pour obtenir le nombre de grammes de glucides dont vous avez besoin.

Deux principaux groupes d'aliments contiennent des glucides :

Les féculents : les féculents constituent la principale source de glucides et jouent un rôle clé dans le métabolisme énergétique. Cette catégorie comprend certains aliments tels que le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz et les céréales. Essayez de consommer ces aliments sous forme complète (ou avec la peau pour

les pommes de terre) afin de bénéficier au maximum de leurs bienfaits.

Fruits et légumes : les fruits et légumes sont indispensables, car ils regorgent de vitamines et minéraux et sont essentiels à la santé.

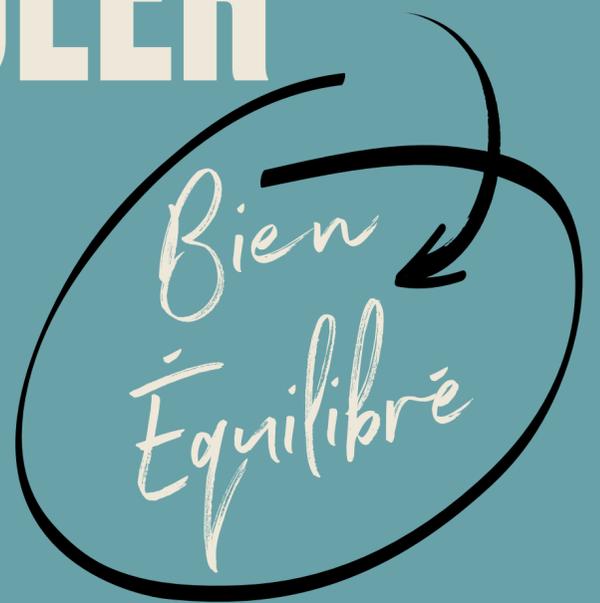
Les légumes vous aident à vous sentir rassasié(e) grâce à leur teneur en fibres. De plus, ils sont souvent pauvres en glucides (à l'exception des légumes riches en amidon comme les pommes de terre). Essayez de consommer au moins trois ou quatre portions de légumes dans votre alimentation quotidienne.

Les fruits contiennent davantage de glucides, sous forme de sucres simples, mais restent un aliment important pour la santé. Essayez de consommer une à deux portions de fruits dans votre alimentation quotidienne (les fruits secs et les jus de fruits ont une teneur en sucre plus élevée, évitez donc d'en consommer trop souvent).

VOTRE DEJ CIBLE - VOS CALORIES PROVENANT DES PROTÉINES ET DES MATIÈRES GRASSES PUIS / 4 = GLUCIDES EN GRAMMES

PROGRAMME DE REPAS INFALLIBLE POUR SE MUSCLER

Ce programme de repas équilibré, élaboré par la nutritionniste Alice Pearson, a été conçu pour que vous soyez en forme toute la journée. Mélangez ces repas et en-cas à votre guise, et n'oubliez pas : vos besoins en calories et en macronutriments sont personnels et vous pouvez les intégrer à ce programme.



LUNDI

PETIT-DÉJEUNER

Pain grillé garni de beurre de cacahuète et de tranches de banane

Bol de granola avec du lait

Verre de jus d'orange fraîchement pressé

DÉJEUNER

Tortilla espagnole avec salade

EN-CAS

Fruits secs (raisins secs, abricots, dattes, pruneaux)

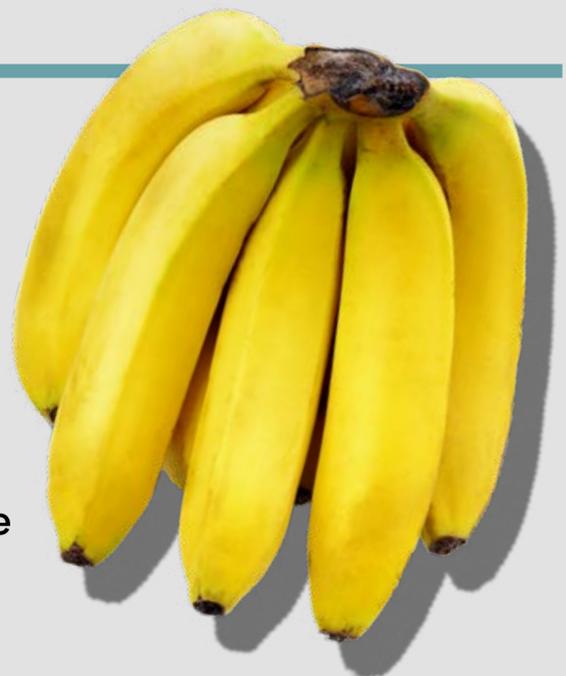
DÎNER

Spaghetti à la bolognaise

Petit pain complet

EN-CAS

Shake à base de protéines de caséine et de lait



MARDI

PETIT-DÉJEUNER

Flocons d'avoine cuits au four, saveur gâteau aux carottes (flocons d'avoine, blanc d'œuf, banane, carotte râpée, cannelle, noix de muscade, lait, levure chimique)

DÉJEUNER

Boulettes de dinde style Subway et sauce tomate dans une

baguette garnie de mozzarella et de salade

EN-CAS

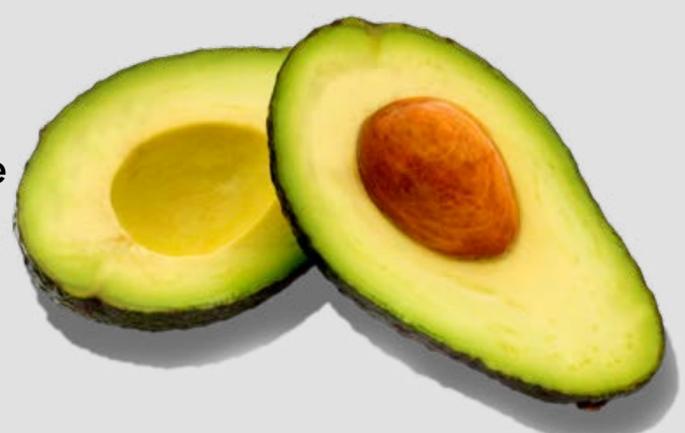
Galettes de riz garnies de tranches d'avocat et de tomate

DÎNER

Steak de thon à la sauce teriyaki accompagné de nouilles aux œufs, de bok choy et de noix de cajou

EN-CAS

Yaourt grec garni de fruits rouges congelés, de noix et de miel de Manuka



MERCREDI

PETIT-DÉJEUNER

Shake protéiné (**Impact Whey Protein** au chocolat, banane, beurre de cacahuète, flocons d'avoine, lait, graines de chia)

DÉJEUNER

Pomme de terre au four garnie de chili aux haricots mixtes et de cheddar, accompagnée de salade

EN-CAS

Mélange de noix et de fruits secs

DÎNER

Fajitas de poulet et de légumes, garnies de salsa et de guacamole

EN-CAS

Bagel complet grillé garni de beurre d'amande



JEUDI

PETIT-DÉJEUNER

Œufs pochés et épinards sautés sur du pain complet grillé

DÉJEUNER

Salade grecque au blanc de poulet et vinaigrette à l'huile d'olive

EN-CAS

Barre protéinée

DÎNER

Curry vert thaï au poisson, avec pois gourmands, mini maïs et noix de cajou, accompagné de riz au jasmin

EN-CAS

Porridge aux myrtilles, amandes, graines de chia et miel de Manuka



VENDREDI

PETIT-DÉJEUNER

Bagel complet au saumon fumé, au fromage à tartiner et à l'avocat

DÉJEUNER

Falafels accompagnés de couscous épicé aux pois chiches et de houmous

EN-CAS

Galettes de riz garnies de beurre

de cacahuète et de tranches de pomme

DÎNER

Saucisses de dinde accompagnées de poivrons grillés et de gnocchi au pesto

EN-CAS

Shake à base de poudre de protéines de caséine, de fruits rouges congelés et de lait



SAMEDI

PETIT-DÉJEUNER

Médillons de bacon, œufs brouillés, champignons grillés et haricots à la sauce tomate

Salade de fruits

DÉJEUNER

Salade de riz asiatique composée de légumes verts sautés, d'edamame et d'une sauce à l'huile de sésame et au gingembre

EN-CAS

Sandwich au beurre de cacahuète et à la banane

DÎNER

Brochette de poulet grillée accompagnée de salade, de pain pita et d'une sauce au yaourt

EN-CAS

Chocolat noir à 70 % de cacao minimum accompagné d'un verre de lait entier



DIMANCHE

PETIT-DÉJEUNER

Porridge garni de raisins secs et de morceaux de pomme

DÉJEUNER

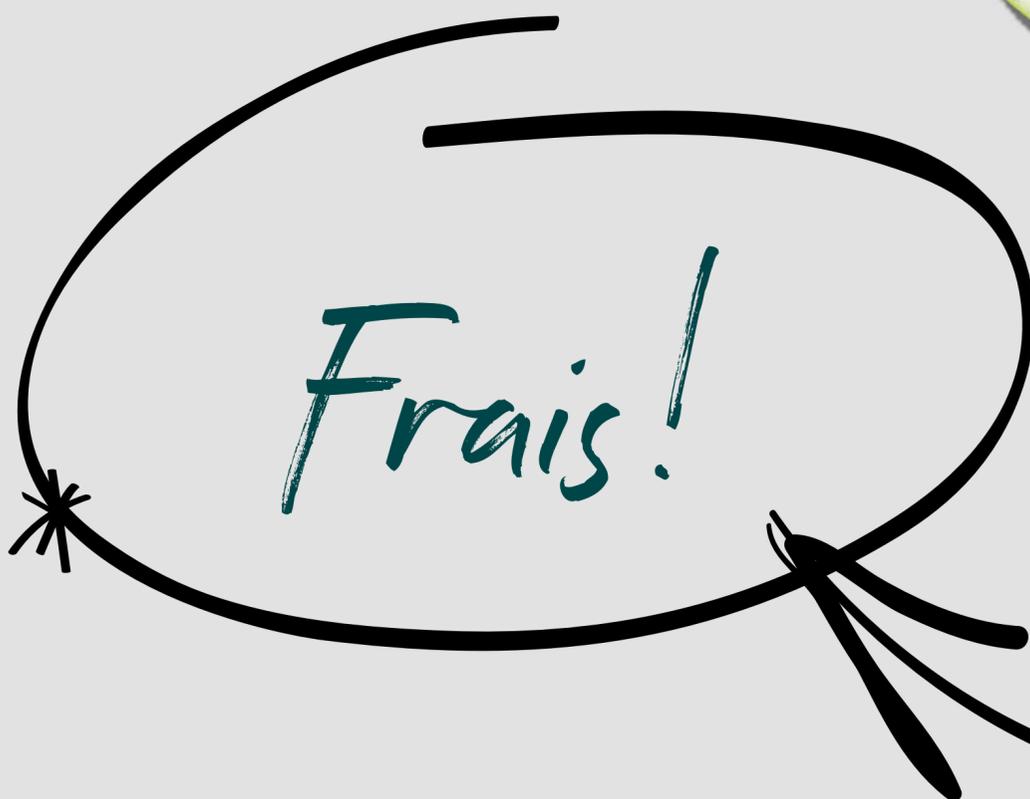
Rôti de bœuf accompagné de légumes-racines et de pommes de terre rôties au four

DÎNER

Fajitas de poulet et de légumes, garnies de salsa et de guacamole

EN-CAS

Yaourt riche en protéines garni de granola





Tout savoir sur les compléments

Il existe de nombreuses raisons de prendre des compléments lorsque vous souhaitez vous muscler.

Nos compléments peuvent vous aider à surmonter n'importe quelle séance d'entraînement, que ce soit en vous donnant l'énergie dont vous avez besoin à chaque séance ou en optimisant votre récupération.

TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS

LA DOSE QUOTIDIENNE



ESSENTIELS

Créatine Monohydrate En Gélules

Il a été démontré que la créatine augmente les performances physiques lors de séries d'exercices courts et très intenses.

[En savoir plus](#)



ESSENTIELS

A-Z multivitamines

Une formule unique composée de vitamines et minéraux essentiels présentant de nombreux bienfaits pour la santé au quotidien.

[En savoir plus](#)



VÉGAN

Multivitamines A-Z Vegan

Il n'a jamais été aussi facile d'obtenir votre apport quotidien en nutriments essentiels : ces gélules puissantes contiennent un mélange de 22 vitamines et minéraux pour accompagner vos progrès.

[En savoir plus](#)

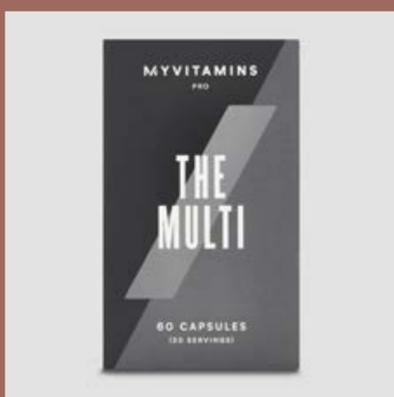


VÉGAN

Vegan Omega

Provenant d'algues marines, Vegan Omega est une alternative aux compléments alimentaires traditionnels à l'huile de poisson, tout en présentant les mêmes bienfaits pour la santé.

[En savoir plus](#)



PRO

THE Multi

THE Multi présente un profil complet de vitamines et minéraux essentiels, ainsi qu'une meilleure biodisponibilité que les formules multivitaminées classiques, vous garantissant ainsi un apport optimal en nutriments essentiels.

[En savoir plus](#)

TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Vous en avez assez de vous rendre à vos séances d'entraînement fatigué(e) et démotivé(e) ? Nos compléments pré-entraînement sont peut-être la solution pour y remédier...



ESSENTIELS

Mélange pré-entraînement

Optimisez vos séances d'entraînement grâce à un mélange unique de taurine, de bêta-alanine, de vitamines essentielles et de caféine qui vous permettra de repousser vos limites.

[En savoir plus](#)

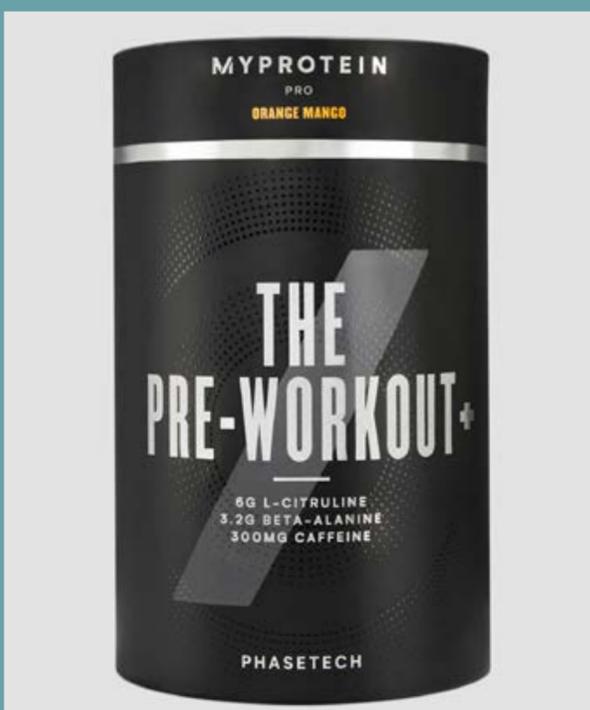


VÉGAN

Vegan Pre-Workout

Cette puissante formule végétale à base d'extraits de café vert et de thé vert vous donnera un coup de fouet caféiné naturel qui vous permettra de rester concentré(e) et d'améliorer votre endurance.

[En savoir plus](#)



PRO

THE Pre-Workout+

Démarrez vos séances d'entraînement comme il se doit. Notre formule unique est conçue pour vous faire fonctionner à plein régime et ainsi dépasser vos limites. Réveillez-vous du bon pied, oubliez votre longue journée de travail et préparez-vous à enchaîner chaque répétition en donnant le meilleur de vous-même.

[En savoir plus](#)

TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Faites le plein d'énergie pendant votre séance d'entraînement afin de maximiser vos performances à la salle de sport, sur la piste de course ou sur le terrain.



ESSENTIELS

Impact EAA

Un mélange de qualité supérieure regroupant les neuf acides aminés essentiels, sans calories et sans sucre, afin de vous offrir l'apport nécessaire en acides aminés sans compromettre votre forme physique.

[En savoir plus](#)

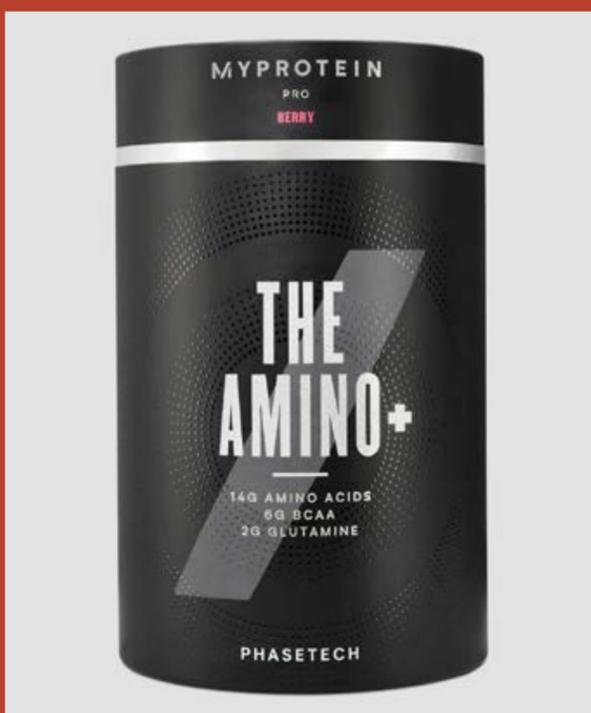


VÉGAN

Soutien de BCAA

Une façon simple et rafraîchissante de faire le plein de nutriments essentiels dont votre organisme a besoin, notamment les acides aminés essentiels.

[En savoir plus](#)



PRO

THE Amino+

Raccourcissez votre temps de récupération avec ce mélange d'acides aminés révolutionnaire. Grâce à une combinaison unique de substances actives et à un système de distribution avancé en deux phases, il nourrira et réparera vos muscles sur une période prolongée.

[En savoir plus](#)

TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Optimisez votre récupération afin que vous soyez toujours prêt(e) pour votre prochaine séance d'entraînement.



ESSENTIELS

Impact Whey Protein

Il s'agit d'un complément pratique et de qualité vous permettant de faire le plein de protéines. Ces dernières contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire.

[En savoir plus](#)



VÉGAN

Mélange de Protéines Végétales

Ce mélange d'origine naturelle, formulé sans édulcorants artificiels, regorge de protéines et d'acides aminés essentiels. C'est le produit idéal pour les végétaliens qui suivent un programme d'entraînement.

[En savoir plus](#)



PRO

THE WHEY+

Ce mélange combine l'isolat de lactosérum le plus pur au GroPlex™, un mélange dynamique de protéines à digestion rapide et lente visant à favoriser la croissance musculaire. Il contient également des granules uniques permettant d'optimiser votre récupération, composées d'une dose à libération progressive de BCAA, de leucine et de glutamine.

[En savoir plus](#)

CINQ FAÇONS DE CONSOMMER VOS POUDRES DE PROTÉINES

(Autrement que dans des shakes)

Il existe de nombreuses autres façons de faire le plein de protéines que par le biais de shakes. Voici cinq de nos recettes préférées à base de petit-lait pour que vous puissiez tirer le meilleur parti de cet excellent complément.

ÇA ROULE, MA BOULE —

Ces boules protéinées sucrées et simples constituent un en-cas idéal après l'effort.

120 g de flocons d'avoine

2 cuillerées d'**Impact Whey Protein**

50 g de raisins secs

120 g de beurre de noix

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

3 cuillères à soupe de lait

MÉTHODE

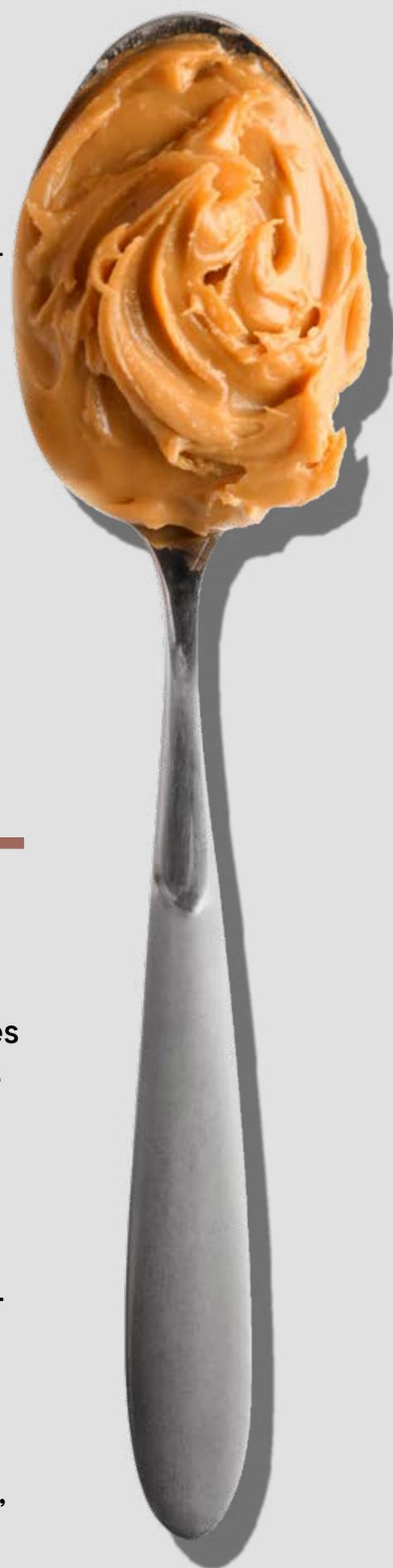
Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Ajouter le beurre de noix et le sirop et bien mélanger.

Ajouter le lait et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Former de petites boules.

Laisser refroidir pendant deux heures avant de déguster.



PILE ET FACE —

Rien de tel qu'une assiette de pancakes fraîchement préparés.

1 banane mûre

2 gros œufs

1 cuillerée d'**Impact Whey Protein**

35 g de flocons d'avoine

MÉTHODE

Faire chauffer une poêle à frire à feu moyen.

Ajouter la banane et les œufs dans un mixeur et

mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajouter ensuite les protéines et les flocons d'avoine, puis mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser le quart de la pâte dans la poêle à frire et laisser cuire pendant 45 secondes de chaque côté.

Répéter ces étapes jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte, puis garnir les pancakes de vos garnitures préférées.

COUPES DE YAOURT GLACÉ

Ces coupes de yaourt glacé sont une délicieuse façon de se rafraîchir après l'entraînement.

500 g de yaourt grec allégé en matières grasses

1 cuillerée d'**Impact Whey Protein**

1 cuillère à soupe de miel

100 g de beurre de cacahuète

50 g de myrtilles

MÉTHODE

Placer des caissettes à cupcakes dans un moule à muffins.

Dans un bol, mélanger le yaourt, les protéines et le miel jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Répartir le mélange dans les caissettes, puis garnir d'une cuillère à café de beurre de cacahuète fondu et de quelques myrtilles.

Congeler au moins deux heures avant de déguster.



DÉMARRAGE EN FORCE

Prenez de l'avance avec cette délicieuse recette de porridge de la veille.

250 ml de lait d'amande

1 cuillerée d'**Impact Whey Protein**

1 banane mûre

½ cuillère à café de poudre de cacao

75 g de flocons d'avoine

MÉTHODE

Mixer le lait, les protéines, la banane et la poudre de cacao jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Mixer la pâte en y ajoutant les flocons d'avoine, puis verser dans un récipient pouvant être scellé.

Laisser reposer dans le réfrigérateur toute la nuit.



GARDEZ LA TÊTE FROIDE

Prête en moins d'une minute, cette glace protéinée à la banane ne vous laissera pas indifférent(e).

• 500 g de bananes congelées

• 4-6 cuillerées d'**Impact Whey Protein** à la vanille

• 250 ml de yaourt sans matières grasses

• 50 ml de lait

MÉTHODE

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance légèrement homogène, en veillant à ne pas trop les mixer.

Déposer des boules de glace dans un bol et déguster immédiatement. Placer le reste de la glace dans un récipient hermétique pour la congeler afin de la déguster plus tard.





Séances d'entraînement pour vous muscler

En ce qui concerne la musculation, nous savons qu'il existe une quantité impressionnante d'informations avec lesquelles vous devez vous familiariser.

C'est pourquoi nous avons fait appel à un entraîneur personnel qualifié de niveau 3 pour vous proposer un guide d'entraînement facile à suivre, ainsi que les outils dont vous aurez besoin pour progresser.

N'oubliez pas, le développement des muscles ne s'effectue pas du jour au lendemain. Il faut travailler dur et faire preuve de détermination en matière d'entraînement et de nutrition afin d'obtenir des résultats concrets.

Rencontrez votre entraîneur personnel

Stuart Niven, entraîneur personnel qualifié, se sert de sa passion pour le sport et la remise en forme pour motiver ses clients à atteindre leurs objectifs et s'entraîne, dans son temps libre, pour concourir dans la catégorie « Men's Physique » d'UKBFF.

« J'ai conçu ce programme en y intégrant deux jours consacrés aux muscles des jambes et un jour de poussée et de traction avec les épaules et les bras afin de rassembler plusieurs grands groupes de muscles. Cela crée une importante réponse hormonale permettant de se muscler au maximum ».

EXERCICES

Musclez-vous

Séance d'entraînement 1

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Squat arrière	2	20
Squat arrière	5	12-15
Squat arrière	1	Séries dégradées jusqu'à épuisement
Goblet squat	3	12
Montées de step aux haltères	2	12
Fentes marchées	2	12
Soulevé de terre jambes tendues avec haltères	2	12
Extension mollets debout à la barre	3	12



EXERCICE

Squat arrière

Séries	Répétitions
2	20
5	12-15
1	Série dégressive

MÉTHODE

Sortez la barre du support et posez-la sur les muscles à l'arrière de l'épaule.

Tenez-vous debout, les pieds à peu près à la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Abaissez-vous en pliant les genoux jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.

Conservez votre poids sur les talons en remontant.

Pour les séries dégressives, utilisez un poids inférieur et effectuez autant de répétitions que possible jusqu'à ce que vous soyez presque épuisé(e).



EXERCICE

Goblet squat

Séries **Répétitions**

3

12

MÉTHODE

Prenez un haltère ou un kettlebell et tenez-vous debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des hanches. Les orteils devraient être légèrement tournés vers l'extérieur.

En gardant les bras près de la poitrine, pliez les genoux pour vous accroupir.

Accroupissez-vous au maximum et maintenez cette position brièvement avant de pousser sur les talons pour revenir à la position de départ.



EXERCICE

Montées de step aux haltères

Séries **Répétitions**
2 **12**

MÉTHODE

Tenez un haltère dans chaque main.

Montez sur un banc ou faites un pas avec le pied droit, en appuyant sur le talon pour redresser la jambe droite.

Amenez le pied gauche à côté du pied droit au sommet de la marche.

Pliez le genou droit et descendez avec le pied gauche.

Amenez le pied droit à côté du pied gauche au sol.

Répétez l'exercice avant de recommencer par l'autre jambe.



EXERCICE

Fentes marchées

Séries	Répétitions
2	12

MÉTHODE

Faites une grande fente en avant avec la jambe droite, en pliant le genou gauche pour qu'il soit juste au-dessus du sol.

À l'aide du talon du pied droit, faites à présent une fente avec la jambe gauche.



EXERCICE

Soulevé de terre jambes tendues avec haltères

Séries	Répétitions
2	12

MÉTHODE

Tenez-vous droit avec un haltère dans chaque main.

En gardant la colonne vertébrale en position neutre, commencez à pousser les hanches en arrière.

Sans plier le dos, abaissez les haltères devant les tibias en les maintenant près du corps.

En bas du mouvement, appuyez sur les talons pour tendre complètement les hanches et les genoux, en serrant les fessiers en haut du mouvement.



EXERCICE

Extension mollets debout à la barre

Séries **Répétitions**
2 **12**

MÉTHODE

Tenez-vous debout avec une barre placée sur le haut du dos, les pieds écartés à la largeur des épaules.

Appuyez sur la plante des pieds en soulevant les talons le plus haut possible du sol.

Contractez les mollets en haut du mouvement avant de redescendre les talons à la position de départ.

EXERCICES

Musclez-vous

Séance d'entraînement 2

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Développé couché	2	20
Rowing buste penché	4	12
Rowing haltère sur banc	4	15-20
Pull over avec haltère	4	12
Développé incliné aux haltères	4	10
Écartées aux haltères	3	12



EXERCICE

Développé couché

Séries	Répétitions
2	20

MÉTHODE

Allongez-vous sur le dos sur un banc.

Saisissez la barre avec les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules.

Soulevez la barre en tendant les bras et ramenez-la lentement à la poitrine.

Soulevez la barre à nouveau jusqu'à ce que les bras soient tendus.



EXERCICE

Rowing buste penché

Séries **Répétitions**
4 **12**

MÉTHODE

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, la barre de poids sur le sol devant vous.

Pliez les genoux et penchez le torse en avant en gardant le dos droit.

Saisissez la barre, les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules, et tenez-la en bas avec les bras tendus.

Contractez les muscles du tronc et serrez les épaules tandis que vous soulevez la barre vers le sternum.

Abaissez lentement la barre pour revenir à la position de départ.



EXERCICE

Rowing haltère sur banc

Séries **Répétitions**
4 **15–20**

MÉTHODE

Réglez un banc incliné à environ 45 degrés.

Prenez des haltères et appuyez-vous sur le banc. Les pieds doivent être sur le sol et les bras tendus vers le bas.

Serrez les omoplates et ramenez les coudes vers le plafond.

Ramenez les haltères à la position de départ.



EXERCICE

Pull over avec haltère

Séries **Répétitions**
4 **12**

MÉTHODE

Saisissez un haltère et allongez-vous sur le dos sur un banc.

Les pieds posés au sol et les muscles du tronc contractés, tendez les bras vers le plafond, en tenant l'haltère à deux mains au-dessus de la poitrine.

Le dos appuyé contre le banc, baissez les bras au-dessus de la tête jusqu'à ce que le biceps atteigne les oreilles.

Ramenez lentement les bras au-dessus de la poitrine et recommencez.



EXERCICE

Développé incliné aux haltères

Séries **Répétitions**
4 **10**

MÉTHODE

Allongez-vous sur un banc incliné, un haltère posé sur les cuisses.

En utilisant les cuisses pour vous aider, soulevez les haltères de sorte que les bras soient juste au-dessus des épaules.

En haut du mouvement, les haltères devraient presque se toucher.

Abaissez lentement les haltères vers le haut de la poitrine.



EXERCICE

Écartées aux haltères

Séries	Répétitions
3	12

MÉTHODE

Allongez-vous sur un banc incliné, les pieds à plat sur le sol.

Tenez les haltères directement au-dessus de la poitrine, les paumes orientées l'une vers l'autre.

Abaissez les haltères en arc de cercle sur les côtés. Gardez les coudes légèrement pliés tout au long du mouvement.

Contractez les pectoraux et inversez le mouvement pour revenir à la position de départ.

EXERCICES

Musclez-vous

Séance d'entraînement 3

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Squats avant	6	10
Squats bulgares	4	8-10
Squat sumo avec poids	4	8-10
Leg curl	3	5-10
Glute bridges à la barre	4	12
Wall squat	4	45s



EXERCICE

Squats avant

Séries **Répétitions**
6 **10**

MÉTHODE

Commencez avec la barre posée sur le devant des épaules.

Placez les doigts sous la barre. Votre prise doit être à l'extérieur des épaules.

En gardant le dos droit et les muscles du tronc contractés, pliez les genoux et les hanches pour vous accroupir. Les cuisses doivent être parallèles au sol.

Tendez les hanches et les genoux pour revenir à la position de départ.



EXERCICE

Squats bulgares

Séries **Répétitions**
4 **8-10**

MÉTHODE

Commencez avec le pied arrière surélevé sur un banc, puis penchez-vous vers l'avant. Le torse doit être bien droit, les muscles du tronc contractés et les hanches bien alignées.

Placez la jambe principale à environ un demi-mètre du banc, puis abaissez-vous jusqu'à ce que la cuisse avant soit presque à l'horizontale.

Appuyez sur le talon avant pour revenir à la position de départ.

Changez de jambes et répétez.



EXERCICE

Squat sumo avec poids

Séries	Répétitions
4	8–10

MÉTHODE

Tenez-vous debout, les pieds plus écartés que la largeur des épaules, les orteils tournés vers l'extérieur à environ 45 degrés.

Accroupissez-vous en tenant la kettlebell devant la poitrine, en contractant les muscles du tronc et en gardant le dos neutre.

Maintenez brièvement la position en bas du mouvement, lorsque les hanches sont alignées avec les genoux.

Appuyez sur le talon avant pour revenir à la position de départ.



EXERCICE

Ischios avec la Swiss Ball

Séries **Répétitions**
3 **5-10**

MÉTHODE

Commencez par vous allonger sur le dos sur un tapis, les pieds surélevés sur une Swiss Ball, les bras au repos le long du corps.

Levez les hanches du sol pour vous reposer sur le haut du corps.

En gardant les pieds joints et les hanches surélevées, pliez les genoux pour amener les pieds vers les fessiers.

Tenez cette position brièvement avant de tendre les jambes à nouveau pour revenir au début de l'exercice.



EXERCICE

Glute bridges à la barre

Séries **Répétitions**
4 **12**

MÉTHODE

Asseyez-vous sur le sol avec une barre de poids sur les jambes.

Faites rouler la barre pour l'amener juste au-dessus des hanches et allongez-vous sur le sol.

Appuyez sur les talons et tendez les hanches verticalement en poussant la barre. Votre poids sera soutenu par le haut du dos et les talons.

Tendez les hanches au maximum avant de revenir à la position de départ.



EXERCICE

Wall squat

Séries	Répétitions
4	12

MÉTHODE

Tenez-vous debout, dos au mur, les pieds à la largeur des épaules à environ 60 cm du mur.

Glissez contre le mur jusqu'à ce que les jambes soient pliées à un angle de 90 degrés, les genoux directement au-dessus des chevilles.

Maintenez cette position basse brièvement avant de revenir à votre position de départ.

EXERCICES

Musclez-vous

Séance d'entraînement 4

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Développé épaules aux haltères assis	6	10
Développé Arnold	3	10-12
Développé militaire au-dessus de la tête	3	15
Élévations latérales avec haltères	4	10
Curls biceps	4	12
Extension triceps debout	4	12



EXERCICE

Développé épaules aux haltères assis

Séries	Répétitions
6	10

MÉTHODE

Asseyez-vous sur un banc droit en tenant un haltère dans chaque main à hauteur des épaules.

Gardez la poitrine haute et les muscles du tronc contractés, et regardez droit devant vous tout au long du mouvement.

Soulevez les haltères directement vers le haut, jusqu'à ce que les bras soient droits et que les poids se touchent au-dessus de la tête.

Abaissez lentement les poids à la position de départ de manière contrôlée.



EXERCICE

Développé Arnold

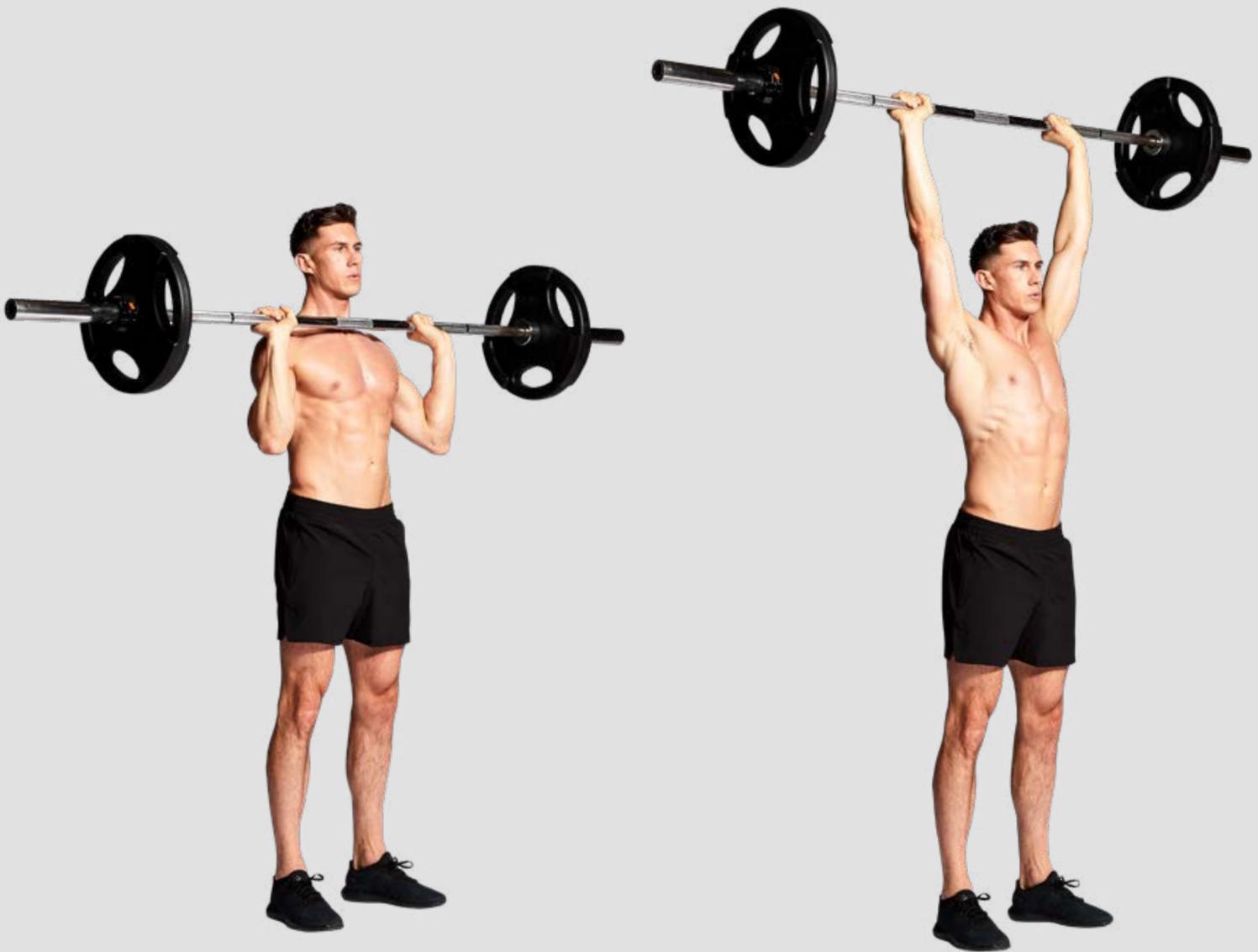
Séries **Répétitions**
3 **10-12**

MÉTHODE

Tenez un haltère dans chaque main, les bras pliés comme en haut d'un curl biceps, les paumes tournées vers vous.

Écartez les bras latéralement de chaque côté, puis levez les bras vers le haut et tournez les mains afin que les paumes soient tournées vers l'avant.

Terminez le mouvement en penchant la tête vers l'avant et en tendant les bras le plus haut possible pour que les biceps soient proches des oreilles.



EXERCICE

Développé militaire au-dessus de la tête

Séries	Répétitions
3	15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, le corps droit et les muscles du tronc contractés, en regardant droit devant vous.

Tenez la barre sur la partie supérieure de la poitrine avec les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules.

Soulevez la barre directement au-dessus de la tête. Ne penchez pas les hanches vers l'avant pendant le mouvement.



EXERCICE

Élévations latérales avec haltères

Séries	Répétitions
4	10

MÉTHODE

Tenez-vous debout avec un haltère dans chaque main à vos côtés.

En gardant le dos droit, soulevez lentement les poids vers les côtés jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol et que les coudes soient légèrement pliés.

Abaissez-les à la position de départ de manière contrôlée.



EXERCICE

Curl biceps

Séries	Répétitions
4	12

MÉTHODE

Tenez des haltères à vos côtés, les paumes tournées vers le corps. La position de votre main est la différence principale de cet exercice par rapport au curl biceps standard.

Pliez le coude pour soulever les poids jusqu'à la poitrine. Gardez les paumes tournées vers l'intérieur.

Tenez la position contractée en haut du mouvement et contractez les biceps.

Ramenez doucement les haltères à la position de départ.



EXERCICE

Extension triceps debout

Séries **Répétitions**
4 **12**

MÉTHODE

Tenez-vous debout le corps droit, en tenant un haltère avec les deux mains au-dessus de la tête.

Fléchissez lentement les coudes et commencez à abaisser l'haltère derrière la tête, en gardant le haut des bras immobile.

Tendez les bras vers le haut à nouveau et répétez l'exercice.

UTILISEZ LES SÉRIES DÉGRESSIVES (DROP SETS) POUR GAGNER DU MUSCLE

Serait-ce là le secret de la réussite ?

Les séries dégressives, ou drop sets, sont une technique d'entraînement qui consiste à effectuer une série classique, mais au lieu d'observer le temps de repos juste après, vous enlevez du poids et effectuez une autre série jusqu'à épuisement.

Elles permettent de pousser vos muscles au-delà de leurs limites normales, qui sont alors sous tension plus longtemps et atteignent un volume d'entraînement supérieur, ce qui peut stimuler la croissance musculaire.

Il s'agit d'une technique polyvalente pouvant être utilisée lors de n'importe quel type d'entraînement, de la musculation des jambes aux abdominaux.

Voici quelques astuces pour optimiser vos séries dégressives...

01 Ne vous reposez pas trop

Il est important de vous reposer le moins de temps possible entre chaque série (simplement le temps nécessaire pour enlever du poids). Plus le temps de repos est court, plus votre série dégressive sera intense et efficace : veillez donc à ce qu'il soit court.

02 La préparation est essentielle

Assurez-vous de disposer de tout l'équipement dont vous avez besoin avant de commencer vos séries dégressives. Si vous utilisez une barre, chargez-la avec des poids de 5 kg ou 10 kg, qui peuvent être retirés rapidement.

Si vous utilisez des haltères, disposez-les à portée de main. Assurez-vous juste de ne pas monopoliser trois sets d'haltères lorsque la salle de sport est bondée.

03 Utilisez-les avec parcimonie

Les séries dégressives sont intenses ! Si vous les utilisez trop souvent, vous risquez de vous surentraîner.

POURQUOI S'ACCORDER UN JOUR DE REPOS

Voici pourquoi faire plus ne veut pas toujours dire faire mieux...

01

Réduisez vos risques de blessure

Lorsque vous faites du sport, vous exercez des tensions supplémentaires sur votre corps. Si vous continuez à repousser vos limites sans effectuer de pause, vous aurez plus de chances d'avoir des foulures et des entorses.

Avant même de vous en apercevoir, vous vous êtes blessé(e) à force de trop vous entraîner, ce qui vous oblige à éviter la salle de sport pendant quelque temps. Accordez-vous donc des jours de repos !

02

Vos muscles ont besoin de repos

Lorsque vous soulevez des poids, vous déchirez des fibres musculaires. Sans période de repos propice à la réparation et au développement de nouveaux tissus musculaires, vous ne verrez pas les résultats de votre entraînement.

N'oubliez pas : le repos est essentiel à la croissance musculaire.

03

Vous ne perdrez pas vos gains

Deux semaines d'inactivité sont nécessaires avant de commencer à remarquer que vous perdez du muscle : un jour de repos par semaine ne vous fera pas de mal. La salle de sport sera toujours là demain.

04

Voici cinq signes que votre corps a besoin de repos :

1. Vous êtes épuisé(e)
2. Vous êtes de mauvaise humeur
3. Vous dormez mal
4. Vous manquez de motivation
5. Vous êtes malade ou blessé(e)

Ne culpabilisez pas de prendre des jours de repos : votre corps vous remerciera plus tard.

En conclusion

**Vous êtes arrivé(e) jusqu'ici...
alors ne vous arrêtez pas là. La
musculation ne s'effectue pas du
jour au lendemain : ce n'est que
le début de votre parcours. Vous
en êtes largement capable !**