

MOBILE ESTHETIQUE : Travail ciblé sur certains groupes musculaires (pectoraux/dorsaux ; biceps/triceps ; quadriceps/ischio-jambiers)

Recherche d'une prise de masse et de volume musculaire (hypertrophie musculaire)

Objectif de saturer le muscle en lactate, afin d'altérer la fibre musculaire, pour que le muscle augmente le nombre et la taille de ses fibres (hypertrophie des fibres)

PROJET/MOBILE	Charge de travail	Vitesse d'exécution	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Temps de récupération
Projet esthétique, recherche une d'une hypertrophie musculaire (VOLUME)	75% du max	Mouvements lents, vitesse constante en phase concentrique et en phase excentrique	3 à 10	8	1'30 à 2'30
	70% du max			10	
	65% du max			12	

Les différentes contractions musculaires (+ ou - adaptées à tel ou tels objectifs)

1°) Concentrique :

Le travail se fait dans le **raccourcissement** du muscle, avec **rapprochement des deux points d'attache** du muscle.

2°) Excentrique :

Le travail se fait dans l'**allongement** du muscle, avec **éloignement des deux points d'attache** du muscle.

3°) Isométrique :

Le travail se fait **sans mouvement** du muscle. On reste **immobile** sous la charge pendant plusieurs secondes dans un angle défini. (charges maximales et supramaximales : 3 à 4 secondes ; charges légères : 20 secondes).

4°) Auxotonique : (+++ pour volume)

Le travail s'effectue par **alternance de phases de raccourcissement (concentrique) et d'allongement (excentrique)** du muscle. C'est le régime de contraction le plus utilisé par les athlètes qui font de la musculation.

5°) Stato-dynamique :

Enchaînement d'un travail isométrique (2 à 3 secondes) avec un travail concentrique « explosif ».

6°) Pliométrique :

Travail **excentrique enchaîné** immédiatement par un travail concentrique. L'énergie emmagasinée pendant la phase excentrique est restituée ensuite pendant la phase concentrique.

Différentes méthodes de travail pour l'objectif VOLUME :

- Méthode des efforts concentriques répétés (charge et nombre de répétitions constants)
(3 séries de 8 à 12 répétitions avec charge de 65 à 75 % et une récup de 1'30 à 2'30)
(Favorise la prise de masse)
- Méthode pyramidale (plus le nombre de répétition augmente et plus la charge diminue)
(Favorise le gain de force et la prise de volume)

Exemple aujourd'hui :

- 1 série de 12 répétitions à 65% avec récup de 1'30
- 1 série de 10 répétitions à 70% avec récup de 2'
- 1 série de 8 répétitions à 75% avec récup de 2'30
- 1 série de 10 répétitions à 70% avec récup de 2'
- 1 série de 12 répétitions à 65% avec récup de 1'30

Conseils d'entraînement :

- 3 séances hebdomadaires sont nécessaires pour viser une hypertrophie.
- Pour qu'un muscle gagne en **Volume**, il faut que l'entraînement qu'on lui fait subir lui permette de se contracter de nombreuses fois en étant déjà, en partie, fatigué. C'est pourquoi on réalise de nombreuses séries sollicitant un même muscle ; si les trajets sont bien réalisés et si la charge est suffisante, on peut dire que la 10^{ème} série « rapporte plus » que la 9^{ème} série qui « rapporte plus » que la 8^{ème} série... Le fait de répéter l'exercice permet aussi de recruter plus de fibres musculaires quand que le muscle se contracte. Mais pour tenir 3 ou 4 séries, il est nécessaire aussi d'avoir une récupération entre les séries suffisante (...mais trop longue car alors le muscle qui travaille n'est plus du tout fatigué). Il faut donc chronométrer son temps de récupération
- Le travail en Volume provoque, à court terme : une congestion du muscle (afflux sanguin) et à long terme : une augmentation des éléments contractiles dans la cellule musculaire (c'est la prise de volume)

Conseils diététiques du jour :

- . Il existe des glucides lents (car ils sont lents à se faire digérer) contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... et des glucides rapides (car ils sont rapides à se faire digérer) contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,.... Il faut éviter les glucides rapides en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses)
- . Après chaque repas, le glucose (glucide rapide) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses). Moins on est musclé et plus on mange des glucides « rapides » et des graisses, plus le glucose se transforme en graisses dans les tissus adipeux.