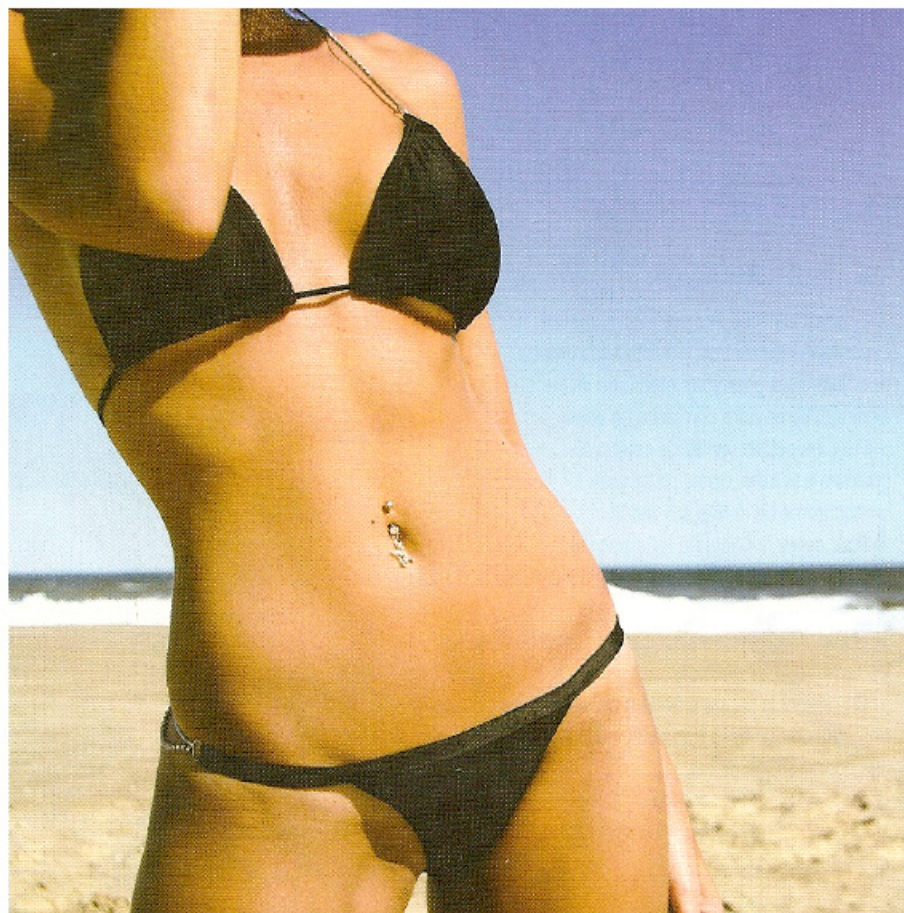




FRANCINE SAVARD,
NATUROTHÉRAPEUTE/THÉRAPEUTE DU SPORT C.P.M.D.Q.
COACH EN FORCE ET GAIN MUSCULAIRE P.I.C.P.

Le temps des canicules est à nos portes, alors quoi de mieux qu'un entraînement à la carte selon l'envoyé spécial Lucifer (alias... moi-même!). Que voulez-vous, j'ai un flair pour le dramatique!



Un corps d'enfer!

Afin de modeler votre corps d'enfer, voici un concept misant à exploiter le plus grand nombre de fibres musculaires. Vous aurez à effectuer deux séries d'exercices : la première travaillera le bas du corps et la deuxième, le haut du corps. Exécutez tous les exercices avec un tempo de 3-0-1-0, soit 3 secondes pour descendre et 1 pour remonter.

Dans un premier temps, et pour tous les premiers exercices de chaque série, vous exécuterez des répétitions de 6. Vous travaillerez donc en zone d'hypertrophie, et ce, afin de bien exploiter les fibres blanches. Ce sont également ces fibres qui vous donnent plus de galbe. Vous ne disposez que de 10 secondes avant de vous diriger vers le deuxième exercice. À la fin de la série, vous bénéficierez toujours d'une grosse minute afin de vous préparer mentalement et physiquement pour la deuxième série.

Vous recommencerez les mêmes exercices, sauf que cette fois, vous en exécuterez 12. Il est normal que votre charge soit allégée, étant donné le nombre de répétitions voulues.

Cette fois-ci, vous travaillerez en zone d'hypertrophie fonctionnelle et rejoindrez les fibres fortes restantes ainsi que quelques fibres endurantes, étant donné votre niveau de lactate sanguin (acide lactique : produit chimique fabriqué par les muscles lors d'un travail musculaire et pouvant affecter votre impulsion neurale. Autrement dit, vous rendant moins efficace à pratiquer un exercice.). Ces fibres tendent à être de couleur rose-rouge foncé... un peu comme vos joues en ce moment!

Pour terminer ce premier duo d'exercices, vous devrez reprendre la séquence A et performer 25 répétitions. Ayoye! : terme souvent utilisé en enfer afin de décrire une brûlure quelconque... Et, dans ce cas-ci, c'est dans vos belles cuisses et vos fessiers que ça brûle! Allez, mesdames, on s'applique!

Mais, attention, le plaisir n'est pas terminé! Appliquez vous maintenant à entreprendre la séquence B afin d'entraîner le haut de votre corps. Reprenez exactement le même concept que pour la séquence A.

À la fin de cette session, préférablement dans les dix à quinze minutes qui suivent, prenez un fruit et un breuvage protéiné afin de relaire le plein d'énergie et de rééquilibrer votre corps et votre système neural.

De plus, je ne vous recommande pas de faire un exercice cardiovasculaire avant ou après cet entraînement. Par contre, vous pouvez vous échauffer pendant 5 minutes sur vélo et effectuer les circuits à moindre charge (50 % de vos charges estimées) et ceci, avec 6 répétitions pour chaque section.

Par ailleurs, je vous conseille toujours fortement de vérifier auprès de votre médecin de famille ou autre professionnel de la santé avant d'entamer ce programme. Je vous suggère aussi de pratiquer celui-ci pendant 3 à 4 semaines seulement et d'espacer vos sessions de une à deux journées.

La raison est simple : adaptation = stagnation. En court, la surutilisation de certains groupes musculaires pourrait engendrer l'inhibition (désactivation) d'autres groupes musculaires. Ceci pourrait vous causer des blessures diverses. Alors, disons OUI au corps d'enfer et NON aux blessures.

VOS SÉQUENCES

A • HYPERFLEXION DU GENOU

Pied arrière surélevé avec poids libre (travaille le vaste médial, les adducteurs et les fessiers). Assurez-vous de regarder devant vous, de bien tenir vos abdos et faites en sorte de toucher le mollet et le derrière de la cuisse avant de retourner à votre position initiale.

B • MONTÉE DE FACE AVEC POIDS LIBRES

Travaille le vaste médial, les adducteurs et les fessiers. Assurez-vous de bien pousser avec la jambe sur la plateforme et non pas avec celle qui se trouve au sol.

C • DÉVELOPPÉ PECTORAL SUR BANC INCLINÉ

Dégagez le menton et, lorsque vous poussez, pensez à pincer le banc avec vos omoplates. De cette façon, vous conserverez l'extension de votre dos, ressentirez plus vos pectoraux et éviterez de vous blesser les épaules.

D • RAMEUR SUR BANC INCLINÉ AVEC POIDS LIBRES

Gardez la tête en alignement avec votre dos et gardez les bras près du corps lors de l'exécution de votre mouvement.

E • POMPES AU SOL

Maintenez votre tête en alignement avec votre dos, vos abdos bien gainés et les jambes en pleine extension. Si ce mouvement est trop difficile, placez-vous sur vos genoux. Afin de vous aider psychologiquement, visualisez-vous en train de vous éloigner du sol lorsque vous remontez à votre position initiale.

Soyez proactive! Muscliez votre santé!

POMPES AU SOL



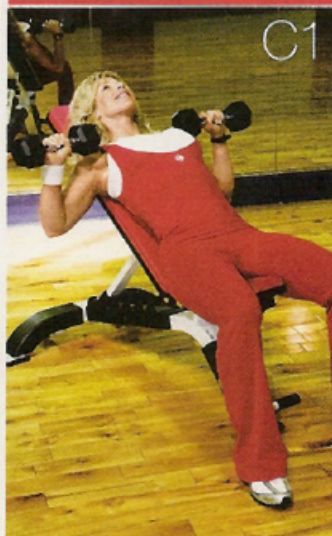
HYPERFLEXION DU GENOU



MONTÉE DE FACE AVEC POIDS



DÉVELOPPÉ PECTORAL AVEC POIDS



RAMEUR SUR BANC AVEC POIDS

