

Prise de masse musculaire générale

Niveau 1

Durée du programme: 6 semaines

Durée de la séance : 1h



Ce programme d'entraînement a été réalisé par un professeur diplômé d'état pour une personne en bonne santé physique, et mis à la disposition des adhérents du club Training parc.

Il ne tient pas compte des problèmes médicaux de celui qui l'utilise.

Echauffement musculaire

L'échauffement musculaire est une étape obligatoire. Il précède tout entraînement et permet d'éviter les blessures.

Avant de commencer votre programme, effectuez **5 minutes** d'exercices physique à **une allure faible** sur un appareil de type cardio-vasculaire tel que le rameur, l'elliptique ou le Kranck cycle pour préparer votre corps à l'entraînement.

En plus de cet échauffement vous devez effectuer une série de 25 répétitions à charge légère sur le premier exercice.

Corps de séance

Pour ce programme de prise de masse musculaire niveau 1, vous évoluerez en série de **12 répétitions**. Elles doivent être effectuées à une vitesse moyenne et contrôlées sur la descente comme sur la montée. Prenez un temps de repos de **1min 30** entre chaque série.

Ajustez le poids sur la machine pour sentir la difficulté arrivée sur les 5 dernières répétitions.

Conseils

- Hydratez-vous lors de la séance pour éviter les crampes.
- Mangez plus que d'habitude pour augmenter votre prise de masse
- Respectez votre programme et respectez le temps de récupération.
- En cas de problème de genoux ou de dos, évitez les impacts lors de la partie cardio.

Pour Prendre plus vite de la masse musculaire vous pouvez compléter vos repas avec des compléments alimentaires protéinés de type 'Masse Gainer' ou 'Maxi whey' en vente dans votre centre TRAINING PARC