

DynaFit 4

4 semaines

Développement & densité maxi

Vous souhaitez améliorer l'effet de densité musculaire pendant l'effort ? Vous voulez que chacune de vos séances soit encore meilleure que la précédente ? Dans ce cas, notre nouveau programme Dynafit, d'une durée de 4 semaines, est fait pour vous ! Celui-ci a effectivement été élaboré dans l'objectif de renforcer la congestion et d'améliorer vos sensations à l'entraînement, en stimulant simultanément le développement de la masse maigre.

On sait désormais que le fait de renforcer la densité et la congestion musculaires donne non seulement l'impression (agréable) d'avoir des muscles plus forts, plus saillants, gonflés à bloc, mais également que cela contribue à accélérer les gains de masse, étant donné que les fibres bénéficient d'un apport supérieur de nutriments et d'oxygène. Ainsi, cela maintient la motivation (lorsque vous avez de bonnes sensations à l'entraînement, c'est plus facile de se donner à fond), tout en agissant directement sur la qualité des résultats.

Pour optimiser ce phénomène (et bénéficier, en conséquence, des avantages qu'il procure), il est possible d'agir d'une part via l'entraînement, grâce à un programme spécifique, mais aussi par la supplémentation, notamment en choisissant certains nutriments plutôt que d'autres.

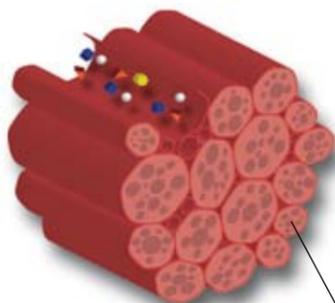
C'est la raison pour laquelle nous avons mis au point un programme associant entraînement et supplémentation et spécialement conçu pour vous aider à travailler dans ce sens et ainsi enregistrer les progrès les plus importants.

La congestion, vue à l'échelle musculaire

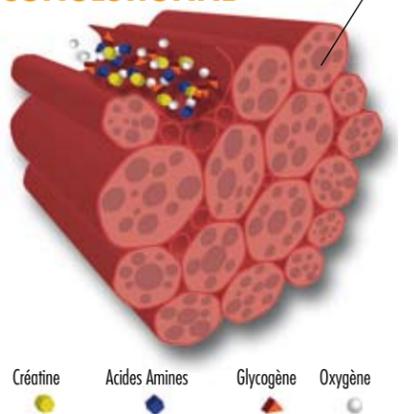
Pour bien appliquer un plan d'exercice, il est important de comprendre pourquoi il est fait, à quoi il sert, à quels besoins de notre corps il permet de répondre. Et, pour cela, la première étape, c'est de savoir ce qui se passe véritablement dans nos muscles. C'est pourquoi nous vous proposons cette petite plongée au cœur des fibres.

Lorsque nous faisons un effort (pendant un entraînement, par exemple), notre cerveau envoie aux muscles le message de se contracter. Cela nécessite de l'énergie, qui va être fabriquée par les fibres en « consommant » (tout ou partie) des réserves de créatine, de glycogène et de graisse. Mais cela se traduit aussi par l'accumulation de « déchets », un phénomène qui provoque en même temps un afflux de fluides et de nombreux nutriments (glycogène, créatine, acides aminés). C'est un mécanisme automatique lié à l'augmentation de la pression intra-cellulaire. De ce fait, les fibres grossissent : c'est la sensation que vous ressentez pendant l'effort, alors que vos muscles sont plus saillants, plus visibles. Cela permet en outre de préparer le développement des nouvelles fibres à l'issue de (et en réaction à) l'entraînement.

MUSCLE NORMAL



MUSCLE CONGESTIONNÉ



La supplémentation

Parallèlement à l'entraînement, la supplémentation est l'un des facteurs qui contribuent le plus à renforcer l'efficacité de vos efforts et par conséquent à optimiser vos résultats.

A ce titre, parmi les différents actifs capables d'accroître la congestion musculaire et d'améliorer les sensations à l'entraînement, citons notamment l'arginine et la citrulline, deux acides aminés qui figurent parmi les principaux précurseurs de NO.

Pour accompagner votre progression dans le cadre de notre programme Dynafit « Développement et densité maxi », nous vous conseillons les packs performance présentés en page 17 de ce Dyna-Mag.



L'entraînement

Le programme proposé repose sur l'utilisation de techniques d'intensification, qui vont permettre de surprendre vos muscles et ainsi de renforcer l'efficacité de vos efforts :

- La pré-fatigue

La technique consiste à effectuer un mouvement d'isolation avant un ou plusieurs autres exercices afin de pré-fatiguer un muscle. Pour les mouvements concernés, utilisez une charge permettant de réaliser le nombre de reps indiqué, sans atteindre le point de rupture. Vous devez essayer de faire en sorte d'enchaîner les séries sans observer de temps de repos trop longs entre chacune. Le tempo sera explosif pour la phase positive (2 secondes) et lent (3 secondes) pour la phase négative.

- Le travail dégressif

Vous allez commencer par effectuer les 2 premières séries de 12 répétitions jusqu'à l'échec. Réduisez ensuite la charge de 30% et réalisez 2 autres séries de 12 reps jusqu'au point de rupture. Le tempo sera d'1 seconde pour la phase positive et 2 secondes pour la phase négative.

- Les super séries

Le principe d'une super série est d'enchaîner 2 exercices sans temps de repos : 20 reps du premier et 20 reps du second dans notre programme. Pour les mouvements concernés, vous allez devoir effectuer 4 super séries. Employez une charge légère : le but est d'enchaîner les reps. Il n'est pas demandé d'atteindre le point de rupture. Vous devez davantage

chercher la sensation de congestion musculaire. Le tempo sera d'1 seconde pour la phase positive et 1 seconde pour la phase négative.

Pour les biceps, les triceps, les épaules, les pectoraux et le dos, vous allez systématiquement effectuer 4 exercices : un premier en pré-fatigue, un second en travail dégressif et le 3^e et le 4^e en super séries. Même principe pour les quadriceps et les ischios, à part qu'il y aura deux mouvements en pré-fatigue, puis un exercice en travail dégressif et un 4^e et un 5^e en super séries. Pour les abdos et les trapèzes, vous pratiquerez uniquement des super séries.

Comme vous allez le constater, les temps de repos vont varier en fonction du type de série ou de technique d'intensification qui sera réalisée. Nous les avons systématiquement indiqués dans les tableaux.

Chaque semaine, vous pratiquerez idéalement 4 séances. La première semaine, vous commencerez par la séance 1, puis vous ferez la séance 2 et la séance 3, pour terminer à nouveau par la séance 1. Vous continuerez ensuite en suivant ce schéma, si bien que la dernière séance de la semaine sera toujours la répétition de la première séance, comme indiqué dans le tableau en page suivante.

Si pour une raison quelconque (manque de temps, problème d'organisation par exemple), vous n'êtes pas en mesure d'effectuer 4 séances hebdomadaires, il est possible de vous limiter à 3. Dans ce cas, vous devrez simplement réaliser les séances 1, 2 et 3 chaque semaine. **DM**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Les tableaux ont été conçus de manière à pouvoir être employés comme des fiches personnelles de progrès. Il vous suffit de les photocopier en plusieurs exemplaires afin d'y reporter les charges utilisées pour chaque séance pendant les 4 semaines de notre programme Dynafit. Ces fiches de progrès peuvent également être téléchargées directement sur notre site Internet.

Semaines	séances	séances	séances	séances
Semaine 1	1 □	2 □	3 □	1 □
Semaine 2	2 □	3 □	1 □	2 □
Semaine 3	3 □	1 □	2 □	3 □
Semaine 4	1 □	2 □	3 □	1 □

Séance 1 : Biceps + Triceps + Épaules

			1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série
Biceps	Curls aux haltères au banc à 45°	Intens. / repos	Pré-fatigue / repos 1mn			
		Vos Charges				
		Répétitions	12	12	12	12
	Curls debout à la barre	Intens. / repos	Travail dégressif / repos 90sec			
		Vos Charges	Echec	Echec	-30% jusqu'à Echec	-30% jusqu'à Echec
		Répétitions	12	12	12 + jusqu'à Echec	12 + jusqu'à Echec
Curls aux haltères	Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque super série				
	Vos Charges					
	Répétitions	20	20	20	20	
+ Curls prise marteau	Vos Charges					
	Répétitions	20	20	20	20	
	Flexions unilatérales à la poulie haute	Intens. / repos	Pré-fatigue - (enchaînez les deux bras sans temps de repos) repos 1mn			
Vos Charges						
Répétitions		12	12	12	12	
Triceps	Développés couché prise serrée	Intens. / repos	Travail dégressif / repos 90sec			
		Vos Charges	Echec	Echec	-30% jusqu'à Echec	-30% jusqu'à Echec
		Répétitions	12	12	12 + jusqu'à Echec	12 + jusqu'à Echec
Kickbacks aux haltères	Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque super série				
	Vos Charges					
	Répétitions	20	20	20	20	
+ Extensions à la poulie haute	Vos Charges					
	Répétitions	20	20	20	20	
	Épaules	Tirages au menton à la barre ou à la poulie	Intens. / repos	Pré-fatigue / repos 1mn		
Vos Charges						
Répétitions			12	12	12	12
Développés assis aux haltères ou à la barre	Intens. / repos	Travail dégressif / repos 90sec				
	Vos Charges	Echec	Echec	-30% jusqu'à Echec	-30% jusqu'à Echec	
	Répétitions	12	12	12 + jusqu'à Echec	12 + jusqu'à Echec	
Écartés latéraux	Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque super série				
	Vos Charges					
	Répétitions	20	20	20	20	
+ Élévations frontales à la barre ou aux haltères	Vos Charges					
	Répétitions	20	20	20	20	

Notes personnelles :

Séance 2 : Quadriceps/Ischios + Abdos

			1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série
Quadriceps / Ischios	Leg curl	Intens. / repos	Pré-fatigue / repos 1mn			
		Vos Charges				
		Répétitions	12	12	12	12
	Extension des jambes	Intens. / repos	Pré-fatigue / repos 1mn			
		Vos Charges				
		Répétitions	12	12	12	12
	Squats à la barre	Intens. / repos	Travail dégradé / repos 90sec			
		Vos Charges	Echec	Echec	-30% jusqu'à Echec	30% jusqu'à Echec
		Répétitions	12	12	12 + jusqu'à Echec	12 + jusqu'à Echec
	Squats barre devant	Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque série			
		Vos Charges				
		Répétitions	20	20	20	20
+ Soulevés de terre roumain	Vos Charges					
	Répétitions	20	20	20	20	
Abdos	Relevés de jambes suspendu	Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque série			
		Vos Charges				
		Répétitions	20	20	20	20
	+ Crunches	Vos Charges				
		Répétitions	20	20	20	20

Séance 3 : Pectoraux + Dos + Trapèzes

			1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série
Pectoraux	Écartés incliné aux haltères	Intens. / repos	Pré-fatigue / repos 1mn			
		Vos Charges				
		Répétitions	12	12	12	12
	Développés couché à la barre	Intens. / repos	Travail dégradé / repos 90sec			
		Vos Charges	Echec	Echec	-30% jusqu'à Echec	-30% jusqu'à Echec
		Répétitions	12	12	12 + jusqu'à Echec	12 + jusqu'à Echec
	Développés incliné aux haltères	Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque super série			
		Vos Charges				
		Répétitions	20	20	20	20
	+ Poulie vis-à-vis	Vos Charges				
		Répétitions	20	20	20	20
	Dos	Tirages bras tendus	Intens. / repos	Pré-fatigue - repos 1mn		
Vos Charges						
Répétitions			12	12	12	12
Rowings à la barre		Intens. / repos	Travail dégradé / repos 90sec			
		Vos Charges	Echec	Echec	-30% jusqu'à Echec	-30% jusqu'à Echec
		Répétitions	12	12	12 + jusqu'à Echec	12 + jusqu'à Echec
Tirages verticaux prise large (supination)		Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque super série			
		Vos Charges				
		Répétitions	20	20	20	20
+ Tirages verticaux prise serrée (pronation)		Vos Charges				
		Répétitions	20	20	20	20
Trapèzes		Shrugs aux haltères	Intens. / repos	Super séries / 2mn entre chaque super série		
	Vos Charges					
	Répétitions		20	20	20	20
	+ Shrugs à la barre	Vos Charges				
Répétitions		20	20	20	20	