

VOTRE PLAN ALIMENTAIRE

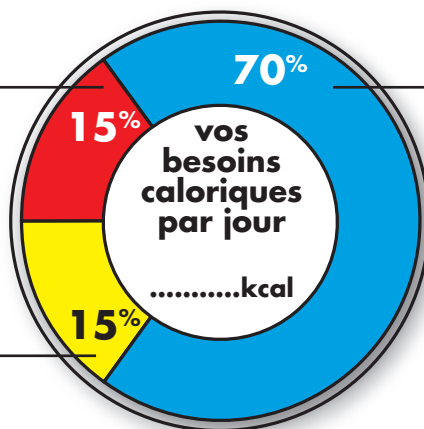
Choisissez parmi les aliments suivants en vous aidant d'une table calorique (sur : www.sport-nutrition-center.com).

PROTÉINES

- œufs ou blancs d'œufs ou thon ou
- blanc de poulet ou
- poisson ou viande maigre, ou
- fromage blanc, ou
- protéine en poudre

LIPIDES (EFA)

- huile olive, huile de colza,
- avocat, noix, amandes, olives.



GLUCIDES

- pain ou flocons d'avoine, ou
- pâtes, ou riz, ou
- céréales ou légumes secs
- fruits et légumes : privilégiez les plus riches en sucres après l'entraînement : exemple : pomme, orange, banane, raisin, carottes, petits pois, maïs.

EXEMPLE TYPE

Faites 5 à 6 repas par jour en répartissant votre apport calorique afin d'avoir un apport continu en protéines pour faire grossir vos muscles et une glycémie (taux de sucre dans le sang) stable pour éviter la prise de graisse.

Poids en kg x 50,7 calories : Pour un homme de 70 kg le besoin calorique journalier sera de 3549 calories : dont 504 calories issues des protéines soit 126 g de protéines / jour, dont 2100 calories issues des glucides soit 525 g de glucides / jour, dont 945 calories issues des lipides soit 105 g de lipides / jour.

Repas 1	Repas 2 (collation)	Repas 3	Repas 4 (collation)	Repas 5	Repas 6 (collation)
3 œuf entiers 4 tranches de pain complet 80 g de raisin 2 cuill. à soupe de confiture	100g de fromage blanc allégé 2 cuill à soupe de miel 250 g de salade de fruits	90 g de blanc de poulet 300 g de riz 25 cl de jus de fruits	30g de whey protein 100g de fraise 150 g de sorbet	150 g de pâtes cuites 200g de sauce tomate 150 g de petits pois 80g de bœuf haché	1 barre Hyperprotéinée 1 banane 100 g de sorbet 1 cuill à soupe de miel
Ratio	Ratio	Ratio	Ratio	Ratio	Ratio
Protéines 18 Glucides 97,5	Protéines 15 Glucides 54	Protéines 30 Glucides 123	Protéines 25 Glucides 76	Protéines 28 Glucides 78	Protéines 20 Glucides 92

TOTAL PROTÉINES : 136 / TOTAL GLUCIDES : 520,5 / TOTAL CALORIES : 2626*

- Augmentez votre part de glucides, jusqu'à 5,5 à 6,6 g par kilo de poids, si vous ne prenez pas assez de poids au bout d'une semaine.
- Si vous prenez trop de gras, réduisez les quantités de glucides en 2^e partie de journée.
- Si vous êtes localement gras : réduisez l'apport calorique du repas du soir en évitant les graisses et en privilégiant les protéines. Et ajoutez 15 à 20 mn de cardio matin ou soir lors de vos séances.
- Buvez 2,5 à 3 l d'eau chaque jour. Evitez au maximum l'alcool, car 1 g d'alcool = 9 calories !

*Le reste des calories sera apporté par les lipides.

VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES GAIN DE MUSCLE

Privilégiez les nombreuses séries, courtes avec charge modérée à lourde et forte intensité et les exercices de base (développé couché, squat, curl barre, soulevé de terre).

- Faites 3 à 8 séries de 5 et 7 répétitions. Votre repos entre les séries ne doit pas excéder 2mn.
- Faites 4 séances par semaine espacées de 24h de repos en alternant ces 3 programmes.

SÉANCE 1

- [1] Développé couché 3 x 15
- [2] Ecartés inclinés 3 x 15
- [3] Curl incliné avec haltères prise marteau 1 x 15
- [4] Crunch 4 x 15

SÉANCE 2

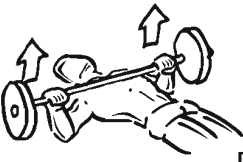
- [5] Soulevé de terre 2 x 15
- [6] Rowing buste penché avec haltères 2 x 15
- [7] Fente avant 4 x 15
- [13] Mollets debout 2 x 12
- [14] Squats 3 x 20

SÉANCE 3

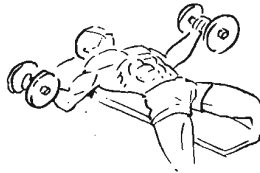
- [8] Elévation latérale 2 x 15
- [9] Shrugs 2 x 15
- [10] Oiseau unilatéral 1 x 15
- [11] Extension couché 1 x 15
- [12] Kickback avec haltères 2 x 15
- [4] Crunch 4 x 15

VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES GAIN DE MUSCLE

EXEMPLES D'EXERCICES



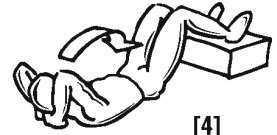
[1]



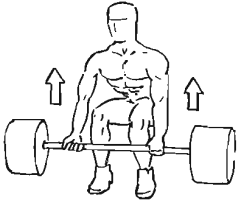
[2]



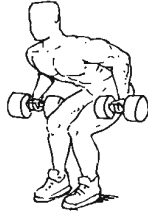
[3]



[4]



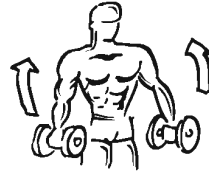
[5]



[6]



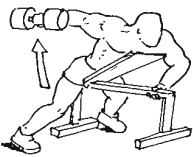
[7]



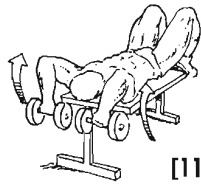
[8]



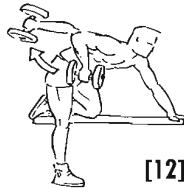
[9]



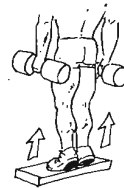
[10]



[11]



[12]



[13]



[14]

EXERCICES GAIN DE MUSCLE