

SUIVEZ UN RÉGIME SAIN

Supprimez gras et sucres, sodas, pain et desserts. Réduisez les calories de 10% (pour obliger le corps à puiser dans ses réserves) par rapport au calcul de vos besoins caloriques. Réduisez les portions.
Sachez que 2,5 cm de tour de taille représentent environ 1,8 kg de graisse.

VOTRE PLAN ALIMENTAIRE

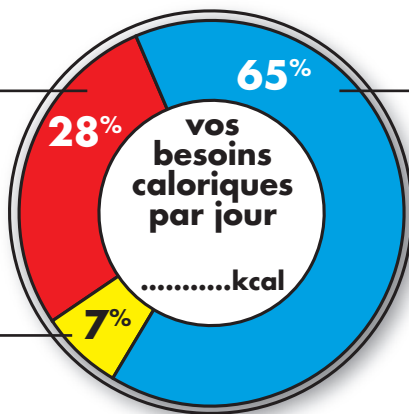
Choisissez parmi les aliments suivants en vous aidant d'une table calorique
(sur : www.sport-nutrition-center.com).

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 ou 6 repas par jour en répartissant votre apport calorique.

Poids en kg x 33,3 calories : Pour un homme de 75 kg le besoin calorique journalier sera de 2498 calories : Soit 660 calories issues des protéines, soit 165 g de protéines/ jour, 1500 calories issues des glucides, soit 375 g de glucides / jour et 333 calories issues des lipides, soit 37 g de lipides/jour

Repas 1	Repas 2 (collation)	Repas 3	Repas 4 (collation)	Repas 5	Repas 6 (collation)
60g flocons d'avoine 10 cl Lait écrémé 1 Pamplemousse	200g de Fromage blanc 1 banane 1 tranche de pain complet	Poisson poché Pain complet 1 tranche 150 g de pâtes 1 tomate, 1 Poire	40 g de whey Protein 25 cl de lait écrémé 100 g de raisin	Poulet au citron 1 Courgette, 1 Poivron 100 de riz 2 mandarines	1 sachet Hyperprotéiné 25 cl de lait écrémé
Ratio	Ratio	Ratio	Ratio	Ratio	Ratio
Protéines 17	Protéines 24	Protéines 34	Protéines 29	Protéines 34	Protéines 34
Glucides 53	Glucides 77	Glucides 101	Glucides 27	Glucides 104	Glucides 15
TOTAL CALORIES280	TOTAL CALORIES404	TOTAL CALORIES528	TOTAL CALORIES224	TOTAL CALORIES552	TOTAL CALORIES196

TOTAL PROTÉINES : 172 / TOTAL GLUCIDES : 372 / TOTAL CALORIES : 2196*

- Pour perdre du gras : calculez vos quantités sur le poids que vous souhaiteriez obtenir en réduisant progressivement l'apport.
- Si vous avez du poids à perdre localement : réduisez l'apport calorique du repas du soir en évitant les graisses et en privilégiant les protéines.
- Buvez 2,5 à 3 l d'eau chaque jour. Évitez au maximum l'alcool, car 1 g d'alcool = 9 calories !

*Le reste des calories sera apporté par les lipides.

VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES SÉCHAGE

Effectuer le cardio à jeun le matin est le moyen le plus efficace de perdre du gras. Quasiment tous les culturistes professionnels utilisent cette stratégie lorsqu'ils sont au régime avant un concours ou plus simplement afin de maintenir un taux de graisse raisonnable. Si vous ne disposez pas de matériel comme un vélo d'appartement,

vous pouvez simplement faire des abdominaux en séries longues ou de la corde à sauter. Ajoutez une séance de cardio par semaine (+1 séance de 30 mn à jeun les 15 premiers jours puis 45 mn) Prenez un brûle graisse et diminuez encore votre apport calorique de 10% (si vous avez encore de la graisse à perdre).

15 PREMIERS JOURS

3 séances par semaine : 30 mn cardio tapis de course, vélo, stepper
+ 2 séances cardio à jeun en + par semaine les 15 premiers jours. (ou marche, jogging, natation)

Ensuite Cardio 20 mn /Séance totale 1H :

SÉANCE 1

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

SÉANCE 2

- Soulevé de terre 2 x 15
- Rowing buste penché avec haltères 2 x 15
- Fente avant 4 x 15
- Mollets debout 2 x 12
- Squats 3 x 20

SÉANCE 3

- Élévation latérale 2 x 15
- Shrugs 2 x 15
- Oiseau unilatéral 1 x 15
- Extension couché 1 x 15
- Kickback avec haltères 2 x 15
- Crunch 4 x 15

VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES GAIN DE MUSCLE

EXEMPLES D'EXERCICES



EXERCICES SÉCHAGE