

SOMMAIRE

PARTIE 1

ÉTABLIR VOTRE PROGRAMME DE MUSCULATION

20 étapes pour créer un programme personnalisé	8
Augmentez l'intensité	24
Prévenir les blessures	27
Étirement	28
Cardio-training	31
Tenir un carnet d'entraînement	34

PARTIE 2

EXERCICES

GALBEZ VOS FESSIERS	36
› <i>Échauffer les fessiers</i>	41
› Extension de la hanche	43
› Relevé du bassin au sol	54
› « Brazilian » butt press	57
› Abduction de la hanche	60
› <i>Étirer les fessiers</i>	72
› <i>Améliorer l'amplitude des rotateurs des hanches</i>	75
TONIFIEZ VOS QUADRICEPS	76
› <i>Échauffer les quadriceps</i>	78
› Squat	80
› Presse à cuisses	98
› Fente avant	101
› Extension des jambes	108
› <i>Étirer les quadriceps</i>	110
AFFINEZ VOS ISCHIOJAMBIERS	111
› <i>Échauffer les ischiojambiers</i>	113
› Soulevé de terre, jambes tendues	115
› Leg curl, allongée	120

‣ Leg curl, assise	126
‣ Adduction des cuisses	129
‣ <i>Étirer les ischiojambiers</i>	136
‣ <i>Étirer les adducteurs</i>	139
ÉQUILIBREZ VOS MOLLETS	140
‣ Extension des pieds, debout	143
‣ <i>Étirer les mollets</i>	150
OBTENEZ UN VENTRE PLAT	153
‣ Crunch	162
‣ Relevé de jambes	172
‣ Relevé latéral du buste	178
‣ Torsion latérale	182
‣ Stabilisation statique	186
‣ Planche	187
‣ <i>Étirer les abdos</i>	189
ARRONDISSEZ VOS ÉPAULES	190
‣ <i>Échauffer les épaules</i>	194
‣ Élévation latérale	196
‣ Rowing debout	206
‣ Élévation latérale, penchée en avant	211
‣ <i>Étirer les épaules</i>	216
DÉVELOPPEZ LE HAUT DU DOS	218
‣ <i>Échauffer le haut du dos</i>	220
‣ Rowing	223
‣ Tirage	228
‣ Pull-over	231
‣ <i>Étirer le haut du dos</i>	235
PROTÉGEZ LE BAS DE VOTRE DOS	237
‣ Soulevé de terre	239
‣ Hyperextension	245
‣ <i>Étirer les lombaires et la colonne vertébrale</i>	249
EMBELLISSEZ VOTRE POITRINE	251
‣ <i>Échauffer les pectoraux</i>	254
‣ Presse	256
‣ Écarté	264
‣ Pull-over	270
‣ <i>Étirer les pectoraux</i>	272

PROGRAMMES POUR AVANCÉES	327
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trois entraînements par semaine 327 <ul style="list-style-type: none"> › <i>Programme mettant l'accent sur le bas du corps</i> 327 › <i>Programme mettant l'accent sur le haut du corps</i> 329 › <i>Programme pour tout le corps</i> 331 › <i>Programme pour le bas du corps uniquement</i> 333 › <i>Programme pour le haut du corps uniquement</i> 335 ▪ Quatre entraînements par semaine 337 <ul style="list-style-type: none"> › <i>Programme mettant l'accent sur le bas du corps</i> 337 › <i>Programme mettant l'accent sur le haut du corps</i> 339 	
ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT	341
<ul style="list-style-type: none"> › <i>Circuit avec peu de matériel pour tout le corps</i> 341 › <i>Circuit en salle de gym pour tout le corps</i> 342 › <i>Circuit avec peu de matériel mettant l'accent sur le bas du corps</i> 343 › <i>Circuit en salle de gym mettant l'accent sur le bas du corps</i> 344 › <i>Circuit avec peu de matériel pour le haut du corps</i> 345 › <i>Circuit en salle de gym pour le haut du corps</i> 346 › <i>Circuits spécialisés pour s'entraîner chez soi</i> 347 	
Bibliographie	349
À propos des auteurs	351