

SOMMAIRE

Introduction	6
--------------------	---

PARTIE 1

DE NOUVEAUX OBJECTIFS POUR CONTINUER À PROGRESSER

Les 5 facteurs qui stimulent la croissance musculaire	10
La tension d'étirement	11
La tension de contraction	11
Le temps sous tension	12
La brûlure musculaire	12
La congestion	12

Poids libres ou machines : comment faire le bon choix?	13
--	----

Exercices de base ou exercices d'isolation?	14
---	----

Comment rattraper un point faible?	14
Stratégies classiques de rattrapage des points faibles	15
Des mesures plus radicales	15
Les « vrais » et les « faux » points faibles ..	15
À quoi est dû un vrai point faible?	15
Les racines du mal	15

Les difficultés d'altération du programme moteur	18
Un rattrapage au petit bonheur la chance ..	18
Réorienter son recrutement moteur	18
Trouver le muscle!	18
Développer ses sensations musculaires ..	19
La notion de transfert	19
Isoler pour transférer	19
Répéter pour apprendre!	19
La préfatigue contre les points faibles	20
Tirer parti de la postfatigue	22

Les techniques d'intensification avancées ..	23
Diversifier les techniques d'intensification ..	23

L'alternance TNT pour exploser les muscles	23
Facteurs traumatisants	23
Techniques peu traumatisantes	24

Moduler la vitesse d'exécution des répétitions	24
Les vertus du superlent	24
Le superlent dans la pratique	25
L'explosif : l'apanage des professionnels! ..	25
Que montrent les études scientifiques? ...	25
Les dessous de la contraction musculaire ..	26
L'effet d'escalier	26

Les meilleurs bodybuilders s'entraînent en explosif	27
Adaptez l'entraînement à vos fibres	27
L'explosif : pas pour tout le monde	27
L'explosif : la plus dangereuse des techniques!	28

Dilemme physiologique : faut-il ralentir la phase négative?	28
Les effets délétères de l'accoutumance ...	28
Le double rôle des négatives	29
Ne pas alourdir la négative réduit le potentiel de croissance	29
Ralentir la négative est une aberration physiologique	30
Que montrent les études scientifiques? ...	30
Comment tirer pleinement parti des négatives explosives?	30

La potentiation	34
Les shrugs potentiateurs	34
Potentier les triceps	34
Potentier les mollets	35
La potentiation unilatérale	35

Tension continue ou pleine amplitude? ...	36
Les mouvements où la tension faiblit dans la position de contraction	36
Les mouvements où la tension reste vive dans la position de contraction	36

Un muscle en mauvais état	136	Conflits anatomiques	200
Le paradoxe de l'infra-épineux	137	Êtes-vous hyperpronateur	
L'infra-épineux n'est pas facile à sentir..	137	ou hypersupinateur?	201
Techniques d'intensification	137	Adaptez les mouvements	
Quand faut-il travailler l'infra-épineux? ..	138	à votre morphologie	202
> Exercices pour l'infra-épineux.....	140	Dilemme biomécanique : les curls sont-ils	
Exercices d'isolation		un exercice de base pour les biceps?	203
de l'infra-épineux	140	> Exercices pour les biceps	205
Exercice d'étirement de l'infra-épineux..	144	Exercices ciblant principalement	
Impressionnez avec vos trapèzes	146	les biceps	205
Attention aux déséquilibres.....	146	Exercices mixtes biceps-brachial	211
Quand travailler les trapèzes?	147	Exercices ciblant principalement	
> Exercices pour les trapèzes.....	148	le brachial.....	214
Protégez votre dos grâce		Exercices d'étirement du biceps.....	218
à de puissants muscles lombaires	152	Des avant-bras plus développés.....	219
Rôles des muscles sacro-lombaires	152	Considérations anatomiques.....	219
Exercices de base : la porte ouverte		Les 5 difficultés des avant-bras	219
à la hernie discale.....	152	> Exercices pour les avant-bras	222
Entraîner intelligemment ses lombaires! ..	153	Exercices ciblant principalement	
> Exercices pour les lombaires	153	les avant-bras	222
Les alternatives au soulevé de terre		Exercices d'étirement des avant-bras....	226
les plus efficaces.....	153	Des triceps impressionnants	227
Exercices « modernes »	155	Considérations anatomiques.....	227
Travailler le carré des lombes	158	Rôles du triceps	227
Rééquilibrez vos pectoraux.....	164	Les 3 difficultés du triceps	227
Considérations anatomiques.....	164	> Exercices pour les triceps	231
Particularités morphologiques :		Exercices de base pour les triceps	231
le grand pectoral est un muscle à angles...	165	Exercices d'isolation des triceps	234
Dilemme morphologique :		Exercices d'étirement des triceps	242
le développé-couché est-il l'exercice n°1		Un pas vers des quadriceps massifs.....	244
pour les pectoraux?	165	Considérations anatomiques.....	244
Les 5 difficultés des pectoraux	166	Dilemme morphologique : squat,	
> Exercices pour les pectoraux.....	170	l'exercice universel?	245
Exercices de base pour les pectoraux	171	Quelle amplitude dans les exercices	
Exercices d'isolation des pectoraux.....	185	de quadriceps ?	246
Exercices d'étirement des pectoraux.....	192	Les 4 difficultés des quadriceps	248
Vite, des bras : de gros biceps.....	194	Les stratégies de rattrapage	
Considérations anatomiques.....	194	des quadriceps.....	249
Le secret des gros « biceps »	194	Rééquilibrage du développement.....	250
Les 5 obstacles du développement		Cibler le droit de la cuisse.....	251
des biceps.....	194	> Exercices pour les quadriceps.....	253
Comment développer ses biceps ?	198	Exercices de base pour les quadriceps...	253
Analysez votre valgus!	200	Exercices d'isolation des quadriceps.....	269
		Exercices d'étirement des quadriceps....	272

Remise à niveau des ischio-jambiers	274
Considérations anatomiques.....	274
Les 2 difficultés de l'arrière de la cuisse..	275
Dilemme morphologique : comment contracter les ischios de manière optimale ?	276
Stratégies d'intensification pour les ischio-jambiers	277
> Exercices pour les ischio-jambiers	282
Exercice de base pour les ischio-jambiers	282
Exercices d'isolation des ischio-jambiers..	285
Exercices d'étirement des ischio-jambiers	289
 Vers des mollets harmonieux	290
Considérations anatomiques.....	290
Les 2 difficultés des mollets.....	290
Les stratégies d'intensification les plus appropriées pour les mollets	292
Dilemme morphologique : faut-il tendre les jambes pour bien travailler les mollets ?	294
> Exercices pour les mollets	295
Exercices d'isolation des mollets	295
Exercices d'étirement des mollets	299
 Ciselez votre sangle abdominale	300
Considérations anatomiques.....	300
Rôles des abdominaux	300
Les 4 difficultés du développement de la sangle abdominale	301
Dilemme morphologique : est-il possible d'isoler le travail du haut des abdominaux de celui du bas?	301
Pourquoi le bas des abdos est-il si difficile à développer?	301
Dilemme physiologique : « faire » des abdos augmente-t-il la définition musculaire?.....	302
Taille fine et abdominaux!	302
Attention à la cambrure du dos!	303
Stratégies de rattrapage des abdominaux.....	304
> Exercices pour les abdominaux	308
Exercices pour le droit de l'abdomen.....	308
Exercices pour les obliques.....	317

PARTIE 3

LES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Programme de prise de muscle rapide sur 2 jours par semaine pour débutants	326
Programme de prise de muscle rapide sur 3 jours par semaine pour débutants	328
Programme avancé sur 4 jours	330
Programme avancé sur 5 jours	334
 Programmes de rattrapage des points faibles	338
Programme de rattrapage des bras.....	338
Programme de rattrapage des pectoraux ..	341
Programme de rattrapage des dorsaux..	343
Programme de rattrapage des épaules..	346
Programme de rattrapage des cuisses ..	348