

SOMMAIRE

Présentation des auteurs	11
Témoignages	16
INTRODUCTION	18

PARTIE 1 – L'ENTRAÎNEMENT AU NATUREL, SEULE VOIE POSSIBLE

21

Chapitre 1

Une brève histoire de la musculation... ..

22

Des Grecs aux strongmen

22

Eugen Sandow et le culturisme moderne

24

Miroirs et podiums

25

Chapitre 2

Quels sont les effets des produits dopants sur la santé ?

26

L'illusion du dopage

26

Comment les produits dopants ont été découverts

27

Quels sont les effets des produits dopants sur la santé ?

28

Que se passe-t-il si on prend de la testostérone sans faire de musculation ?

32

Interview vérité : Jean Onche le Musclay

32

PARTIE 2 – COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES MUSCLES

37

Chapitre 3

Qu'est-ce qui provoque la croissance musculaire ?

38

Un désir fou de survivre

38

Vos muscles sont des clés à molette

40

L'efficacité musculaire varie au cours d'un mouvement

43

Des clés à molette sous commande nerveuse

45

Adapter son entraînement à sa génétique

46

Améliorer la coordination entre les muscles

48

Le rapport de la taille des muscles avec la force

49

Quel rôle jouent vraiment les courbatures dans la progression ?

50

Qu'est-ce qui provoque la croissance musculaire ?

50

Hormones et signaux moléculaires de la croissance musculaire

52

MGF, le facteur de croissance le plus important pour les muscles

56

Musculation au poids de corps ou fonte ?

57

Entraînement lourd, léger ou lourd-léger ?

58

Quand on ne parvient pas à progresser

59

Chapitre 4

Bien préparer ses muscles à l'effort

60

Un échauffement général

60

Un échauffement local

63

Un échauffement spécifique : les séries de transition

65

Potentier ses muscles pour être plus fort

67

L'électrostimulation : l'autre façon de potentier ses muscles

68

Faut-il s'étirer pendant l'échauffement ?

71

Du bon usage des étirements

71

Étirements passifs ou actifs : quelles différences ?

73

Quand et comment s'étirer

75

PARTIE 3 – ANALYSER SON PHYSIQUE POUR PROGRESSER PLUS VITE, PLUS LONGTEMPS

77

Chapitre 5

Les clés de la progression en musculation

78

La gonflette : mythe ou réalité ?

80

Les objectifs réalistes du sportif naturel

82

À quelle vitesse allez-vous progresser ?

83

Comment atteindre vos objectifs

87

Chapitre 6

Analysez votre ossature

88

Le rapport entre la longueur du buste et la longueur des jambes

92

La grosseur des os

93

Les 5 morphologies les plus courantes

94

Chapitre 7

Analysez vos muscles

98

Les pectoraux

98

Les deltoïdes (épaules)

99

Les dorsaux (grand rond/grand dorsal)

100

Les trapèzes

100

Les biceps

102

Le brachial antérieur

103

Les triceps

103

Les avant-bras (les longs supinateurs)

104

Les fessiers

105

Les quadriceps

105

Les ischio-jambiers

106

Les mollets (ou jumeaux)

107

Les abdominaux

108

Les différentes relations de longueurs entre les muscles.....	108
Comment l'analyse de votre physique peut vous éviter des blessures.....	112

PARTIE 4 – CONSTRUIRE UN PROGRAMME DE MUSCULATION PERSONNALISE.....

Chapitre 8

Les grandes règles d'un programme d'entraînement.....	116
Les 3 schémas d'entraînement.....	116
Quelles doivent être la durée et la fréquence des entraînements ?.....	118
Combien de séries et de répétitions ?.....	119
Combien de temps de récupération entre les séries ?.....	123

Chapitre 9

Bien choisir ses exercices.....	124
Les exercices de base.....	124
Les exercices polyarticulaires.....	124
Les exercices qui étirent.....	125
Les exercices qui isolent.....	125
Les meilleurs exercices pour démarrer.....	126
Les exercices dangereux à éviter.....	141

Chapitre 10

Musculation au naturel : les programmes.....	146
Débutant – Full body sur 3 jours (une séance à répéter 3 fois dans la semaine).....	147
Débutant – Half body – 3 à 4 séances par semaine.....	148
Intermédiaire – Half body – 3 ou 4 séances par semaine.....	150
Intermédiaire – Split – 3 séances par semaine.....	152
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme basique.....	153
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « pectoraux ».....	154
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « dos ».....	156
Intermédiaire – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « bras ».....	158
Confirmé – Split – 4 séances par semaine – Programme basique.....	160
Confirmé – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « deltoïdes ».....	162
Confirmé – Split – 4 séances par semaine – Programme orienté « cuisses ».....	164

Confirmé – Split – 5 séances par semaine – Programme basique.....	166
Confirmé – Split – 5 séances par semaine – Programme orienté « brachial antérieur et long supinateur ».....	168
Confirmé – Split – 5 séances par semaine – Programme orienté « épaisseur du dos ».....	170

PARTIE 5 – LES SECRETS D'UN SUPERPHYSIQUE.....

Chapitre 11

Comment faire évoluer votre programme.....	174
Quand changer d'exercice.....	175
L'immunisation.....	177
Programme de musculation au naturel sur 24 mois pour un débutant.....	178
Les 8 techniques d'intensification qui vous feront progresser.....	182
Les 6 techniques d'intensification à éviter.....	188
Quand utiliser telle ou telle technique.....	192
Comment éviter la lassitude.....	193

Chapitre 12

Le secret de la musculation au naturel : les cycles de progression.....	194
Fixez-vous des objectifs réalistes et donnez-vous du temps pour les atteindre.....	196
Les trois cycles qui vont révolutionner votre entraînement.....	197

Chapitre 13

Programmez votre progression.....	204
Le journal d'entraînement.....	204
Que faire en cas d'échec ?.....	206
Retour d'expérience.....	207
Pour continuer à progresser lorsqu'on est à un niveau avancé : l'entraînement au tonnage.....	209
Les séries de 100.....	211

BIBLIOGRAPHIE.....	217
FOIRE AUX QUESTIONS.....	222
SUIVEZ-NOUS.....	224
