

Sculpter son physique : Le programme complet pour brûler les graisses

Les piliers de la réussite

- Maintenir un déficit calorique modéré de 300 à 500 calories par jour pour favoriser la perte de gras tout en préservant la masse musculaire.
- Appliquer le principe de surcharge progressive : augmenter graduellement les poids, les répétitions ou le volume pour forcer le corps à s'adapter et dépenser plus d'énergie.
- Prioriser une technique irréprochable sur les premières semaines avant de chercher à augmenter les charges de travail.

Structure de vos séances

- Fréquence : 3 séances de type 'Full Body' par semaine pour optimiser la récupération et maximiser la fréquence de stimulation musculaire.
- Intensité : Viser une charge correspondant à 60 à 75 % de votre répétition maximale (1RM).
- Volume : Effectuer 2 à 3 séries par exercice, avec une plage de 8 à 12 répétitions par série.
- Repos : Limiter le temps de repos entre les séries à 60-90 secondes pour maintenir une fréquence cardiaque élevée et favoriser la dépense métabolique.

Protocole d'entraînement

- Échauffement : Réaliser 5 à 10 minutes d'échauffement dynamique avant chaque séance pour préparer les articulations et prévenir les blessures.
- Mouvements polyarticulaires : Privilégier les exercices composés tels que le squat, le soulevé de terre, le développé couché et le rowing pour solliciter plusieurs groupes musculaires simultanément.
- Contrôle du mouvement : Accorder une importance égale à la phase excentrique (le retour de la charge) en la contrôlant sur 2 à 3 secondes pour maximiser le stress mécanique sur le muscle.