

“L'homme, quoiqu'on en dise, est le maître de son destin.
De ce qu'on lui a donné, il peut toujours faire quelque
chose.” Jean Grenier

Auteur : Anthony Brevet

Ce document est un plan d'entraînement et de nutrition général gratuit, son efficacité a été expérimenté en personne par l'auteur. Document libre, il peut être partagé avec toute personne qui en aurait l'utilité.

La sèche : Devenir athlétique

Mon parcours :



J'ai commencé la musculation à 16 ans au poids de corps et à 17 ans en salle de gym. Depuis je n'ai jamais regardé en arrière et les semaines où je n'ai pas pratiqué ce sport sont très rares. Le sport pour moi a toujours été plus qu'une simple activité, c'est un style de vie, une passion... Peu importe l'évènement de ma vie, heureux ou malheureux, je n'ai jamais manqué un rendez-vous avec la fonte. En tant qu'ectomorphe, j'ai dû faire beaucoup d'efforts pour avoir les premiers résultats convaincants. J'ai appris le rôle des nutriments, des méthodes d'entraînements, pris confiance en moi, découvert une passion pour la nutrition et j'ai fait beaucoup de rencontres grâce à ce sport ! A chaque fois, après une séance je me sens inspiré et en harmonie. Pendant les périodes de grand stress, c'est mon oxygène. De façon générale, j'ai appris et fait des progrès en explorant et en expérimentant ce qui marchait et ce qui marchait moins. La clé pour progresser est de toujours apprendre, rechercher les informations qui nous permettront d'avoir de meilleurs résultats. Le plus excitant c'est que l'on peut transférer la discipline, les méthodes et les principes acquis dans ce sport pour atteindre des objectifs dans tous les domaines de notre vie. Aujourd'hui je prépare mes premiers shooting et mes premières compétitions de fitness dans la catégorie *Men's Physique*.

Aujourd'hui je vous invite à atteindre les mêmes résultats, à redécouvrir ce sport et aussi, je serais heureux de voir certains d'entre vous me dépasser... Vous allez faire face à des obstacles, régresser parfois, être déçus à certains moments, vous allez vouloir abandonner des dizaines de fois mais gardez toujours en tête vos objectifs et rappelez-vous que ce sport apporte que du positif : la satisfaction de se surpasser malgré l'effort, le plaisir de se voir changer, apprendre à connaître son corps et le bien-être général après une séance.

NB : Ce plan et ces méthodes sont destinés à ceux qui souhaitent brûler la graisse, raffermir leurs corps pour faire apparaître leurs musculature ou pour toute personne qui a réalisé une prise de masse et qui souhaite « sécher ».

Le travail à la salle :

L'entraînement pour brûler la graisse tout en conservant sa masse musculaire et un peu différent de l'entraînement de prise de masse et de développement musculaires. Il faudra toujours conserver un volume et un nombre de séries importantes (entre 15 et 20 par groupe musculaire). Il faudra aussi utiliser des techniques d'intensifications comme les supersets pour amplifier l'effort cardio-vasculaire. *Pour faire un superset, il suffit d'enchaîner 2 exercices ou variantes d'exercices sans laisser de temps de repos* : Après avoir fait du développé couché, on pourra faire de l'écarté couché. Encore plus vrai pour sécher, les exercices poly-articulaires sont indispensables ; focalisez-vous donc sur le soulevé de terre, le développé couché et nuque ainsi que sur le squat. Ce sont les exercices qui stimulent le plus l'hormone de croissance.

Pour atteindre notre objectif, il faut intégrer une autre dimension aux simples exercices de forces et de musculation. Les exercices de cardio deviennent nos meilleurs amis pour raffermir et dessiner le corps. De préférence après la séance de musculation, le cardio le plus efficace est celui en fractionné : il brûle plus de graisses et de par son intensité contribue à stimuler l'hormone de croissance. Au-delà de 30-45 minutes de cardio, on rentre dans un exercice purement aérobique. Même si c'est très efficace pour brûler la graisse et perdre du poids, on risque de sacrifier nos gains musculaires durement acquis. Pour le fractionné, on peut choisir un vélo ou un tapis de course et faire 1 minutes rapide et 2 minutes lentes à faible intensité. Pour la fréquence des entraînements, plus elle est régulière, plus nos progrès seront rapides. Il faut privilégier, selon notre niveau et nos capacités de récupérations, de 3 à 6 séances par semaines.

Tout se passe dans la cuisine : le régime à suivre

Je pense que la nutrition compte pour au moins 60 % de nos résultats en fitness et musculation. C'est la clé. Adapter son régime demande beaucoup d'efforts, d'organisations et une discipline quotidienne. Les résultats peuvent cependant apparaître au bout de quelques jours. Sans surprise, le régime doit-être hyper-protéiné. Le matin il faut apporter une source de protéine et des aliments faiblement caloriques. L'une des règles à suivre pour éviter la fonte de la masse musculaire pendant la sèche est d'apporter des protéines toutes les 4 heures (shaker, barre protéinée, œufs, blancs de poulet par exemple).

Le grand principe pour sécher est d'augmenter l'apport en protéines, conserver notre apport en graisses autour de 20 % et diminuer notre apport en glucides. On remplacera de plus en plus les céréales et féculents par des légumes. Pour l'apport en graisse, on choisira principalement des bonnes graisses comme les omégas, l'huile de poisson (DHA) et toutes les graisses qu'on retrouve dans les noix, noisettes, amandes, l'huile d'olive...

Pour sécher correctement, l'apport calorique se situe en général 400 kcalories en-dessous de nos besoins journaliers. Il faut faire la chasse à tous les aliments qui ont un indice glycémique élevé. (Gâteaux, bonbons, bières, sirops, jus de fruits concentrés...) La seule exception qui existe c'est après la séance de musculation, pour éviter le catabolisme : on pourra apporter des flocons d'avoine avec notre shaker en les mélangeant avec de la protéine en poudre. Ainsi un repas type serait composé d'une petite ration de riz, 200 grammes de viandes grillée ou poisson, de l'huile d'olive et un fruit. Pour des résultats optimaux, il est fortement conseillé de répartir les besoins caloriques journaliers sur 4 à 5 repas plutôt que 3. A vos poêles !

Entourez-vous des bons suppléments

Les suppléments ne sont pas obligatoires mais avec leurs aides, on pourra avoir une sèche plus rapide et des résultats plus intéressants. Le café et le thé sont efficaces entre les repas. Pour les suppléments purs, les BCAA (acides aminés branchés) sont un excellent allié pour brûler la graisse et conserver la masse musculaire. La meilleure stratégie consiste à prendre 10 grammes autour de l'entraînement (par exemple: 5 grammes pendant et 5 grammes après)

Un mélange (on l'appel pre-workout) de créatine, de carnitine et de Taurine, beta Alanine et caféine avant l'entraînement aide à booster les performances et la concentration malgré un régime peu calorique. La whey protéine en poudre, 2 à 3 fois par jour, permet de compléter l'apport en protéine simplement et de faire en sorte que cet apport soit régulier et ce, peu importe nos déplacements.

Souvent oubliés, les minéraux et vitamines sont cruciaux pour éviter les carences et prévenir le surentraînement et la fatigue. Le matin, prenez des comprimés de vitamines et multi-minéraux, le soir avant de dormir le magnésium, le zinc et les vitamines B6 (le complément s'appel ZMA) sont excellents. Au long de la journée, surtout en sèche, des suppléments en chrome permettent de contrôler notre glycémie pour éviter les fringales et garder un niveau d'énergie linéaire. Inutile de rappeler que le sommeil est hyper important pour avoir des résultats convaincants et récupérer plus rapidement. Pour favoriser le sommeil et l'endormissement dans les périodes de stress, on peut avoir recours à 500mg de Taurine, 500mg de GABA et 200mg de Tryptophane.

Suivez-moi, posez vos questions, coaching en ligne : mes liens

Youtube : [Anthony Brevet](#)

Page Facebook : [Anthony Brvt Fitness](#)

Twitter et Instagram: [@anthonybrevet](#)

Pour du coaching en ligne visitez <http://www.tvreussir.com>