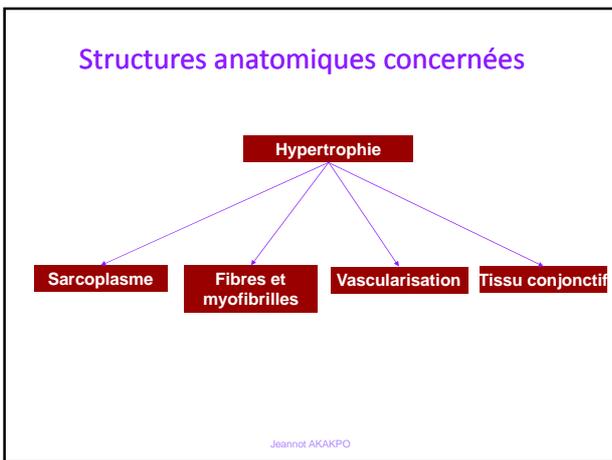
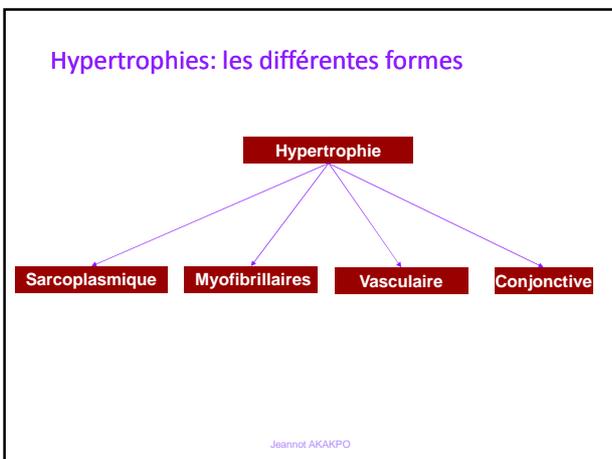


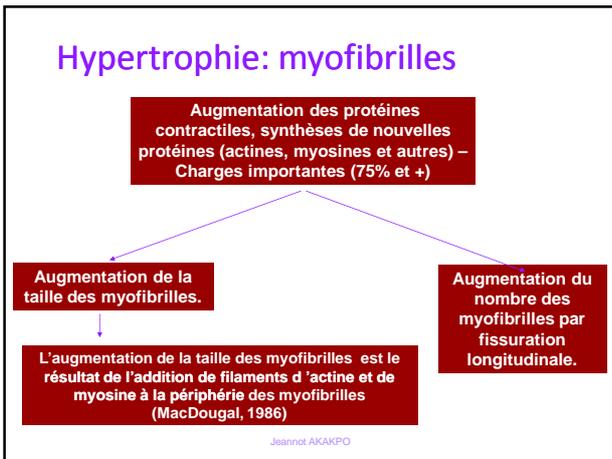
HYPERTROPHIE MUSCULAIRE: LES METHODES

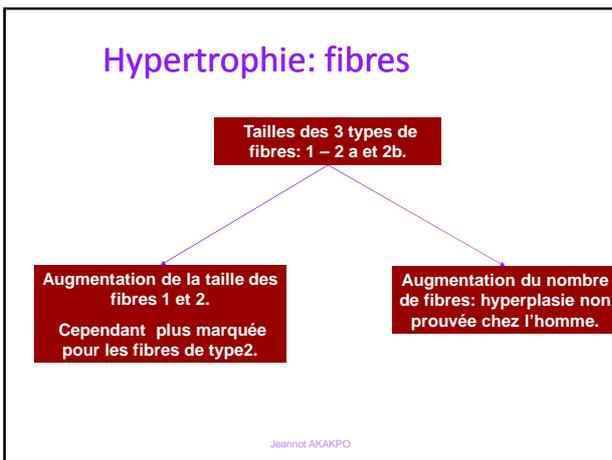
Jeannot AKAKPO

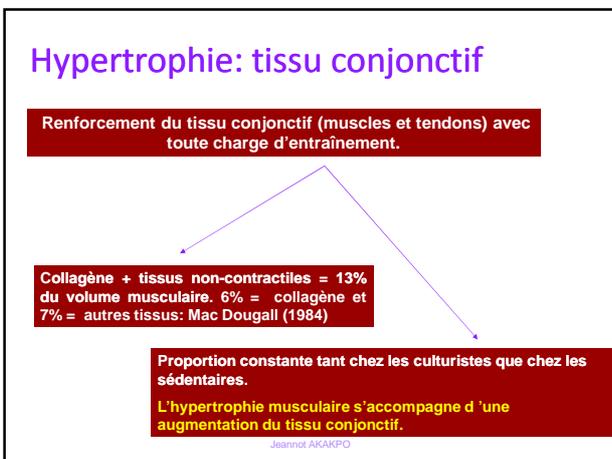
Jeannot AKAKPO

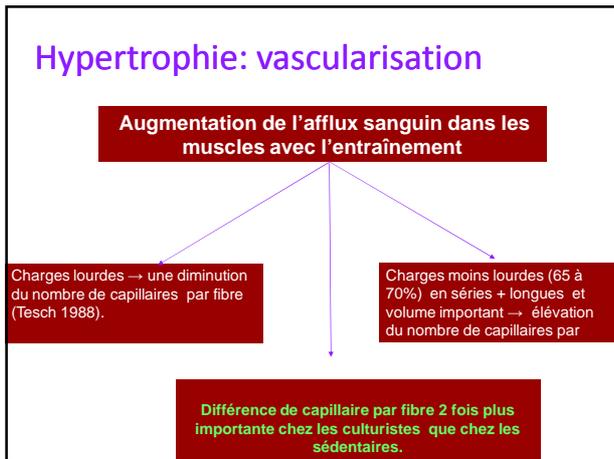


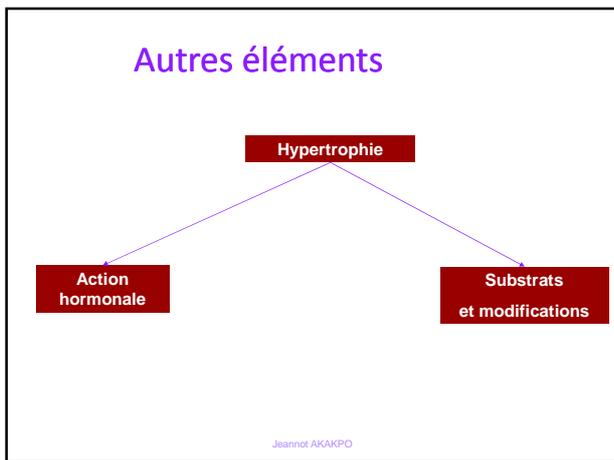


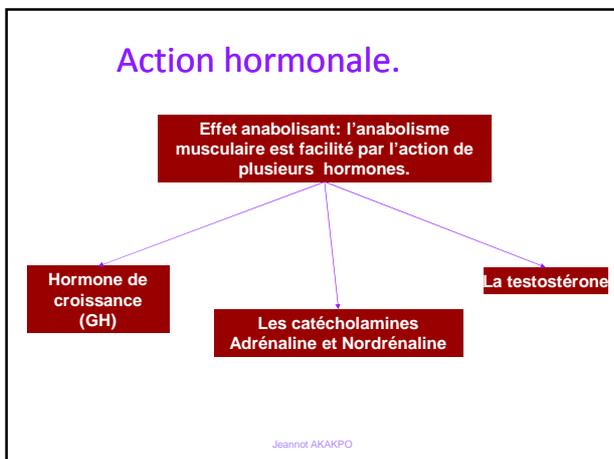


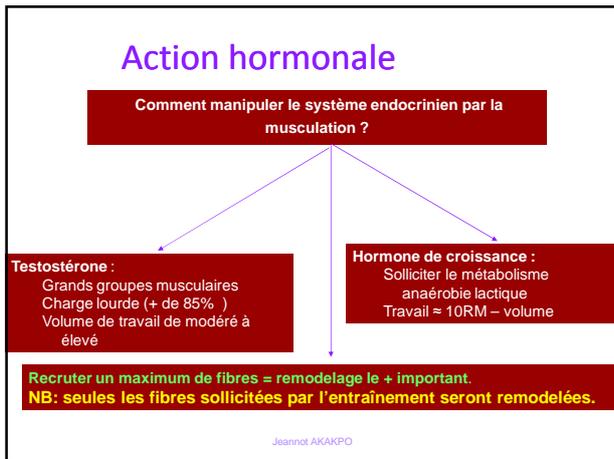


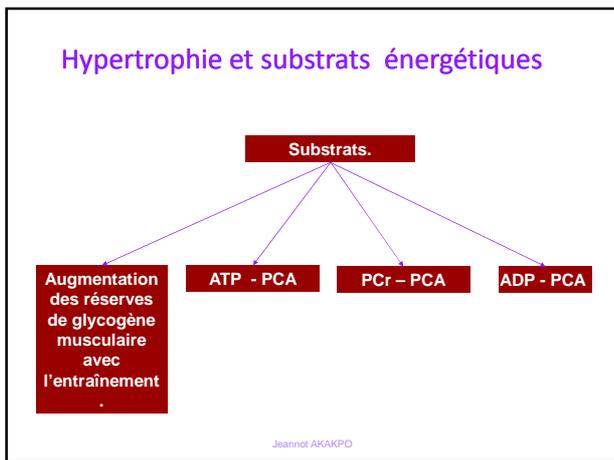


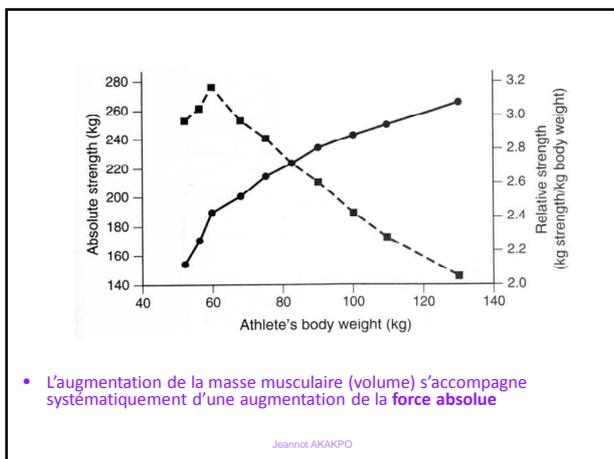


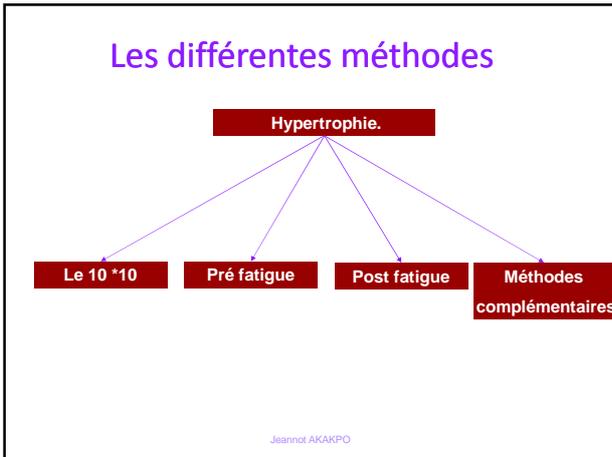


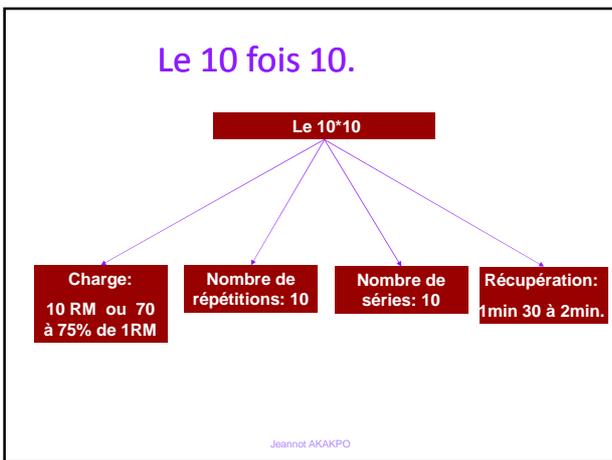


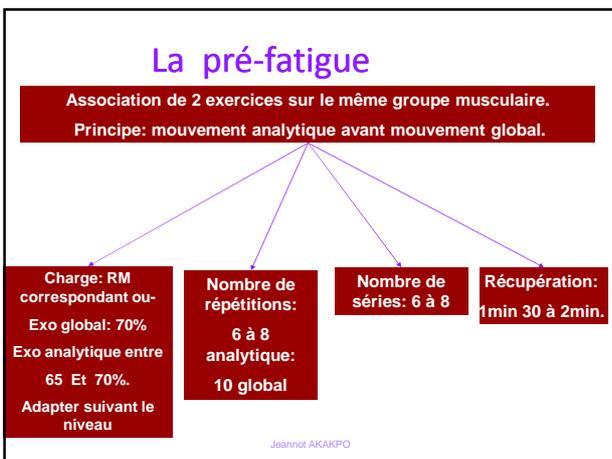












Les méthodes d'hypertrophie

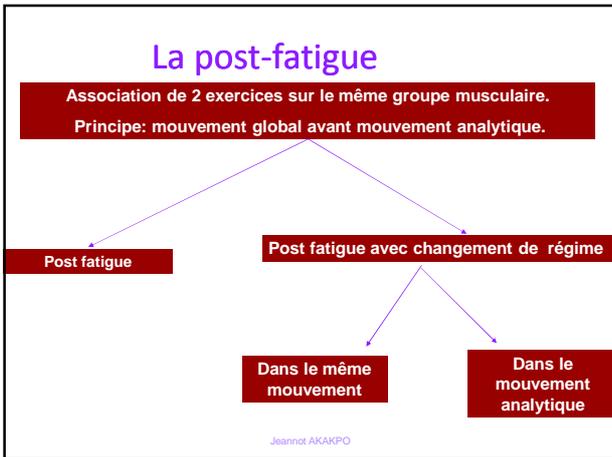


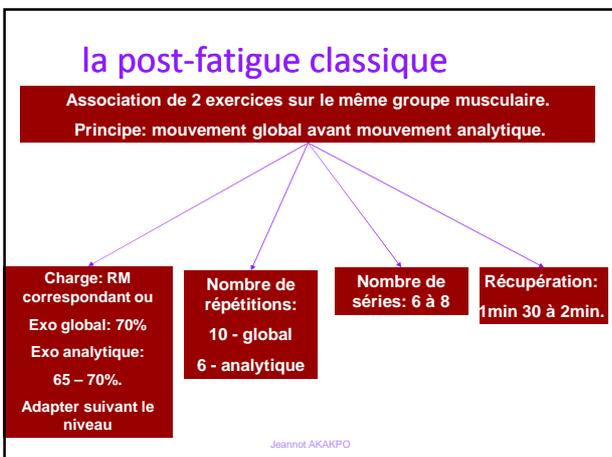
Un muscle particulier est d 'abord pré-épuisé par un exercice localisé.

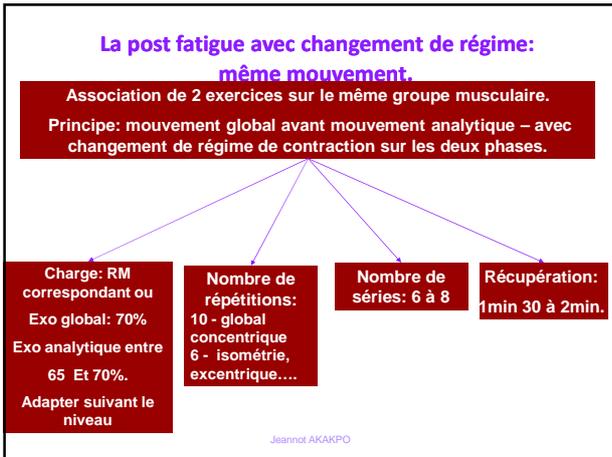


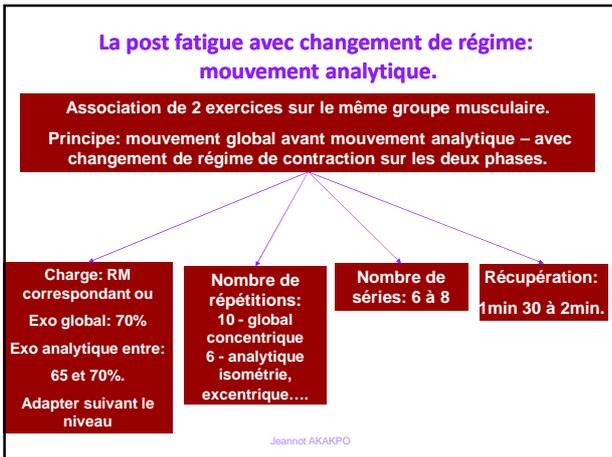
On continue sans repos avec un **exercice composite** qui fait travailler le même groupe musculaire ainsi que d 'autres muscles synergistes.

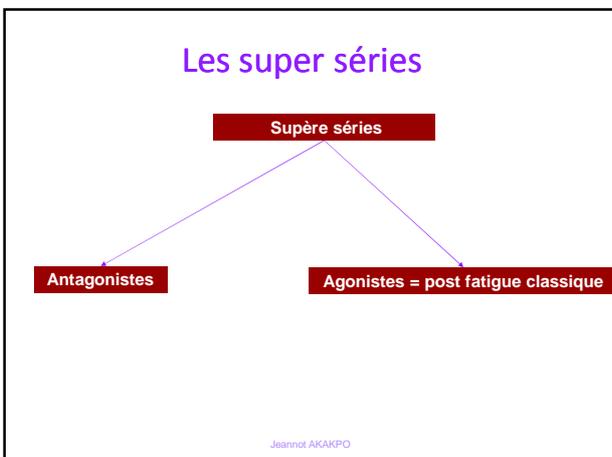
Jeannot AKAKPO

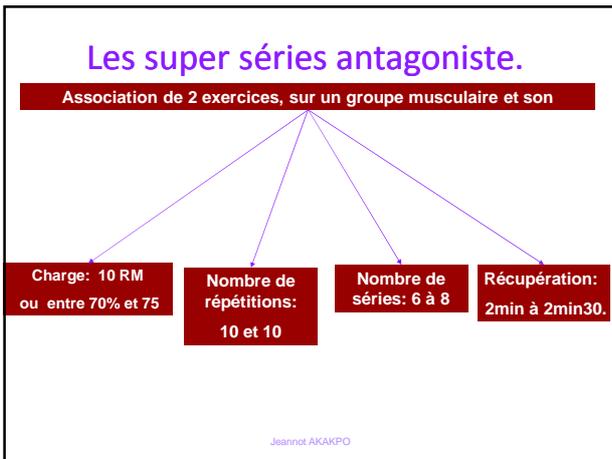


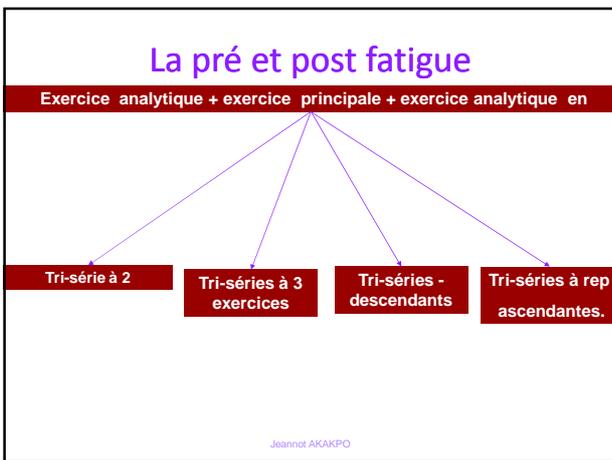


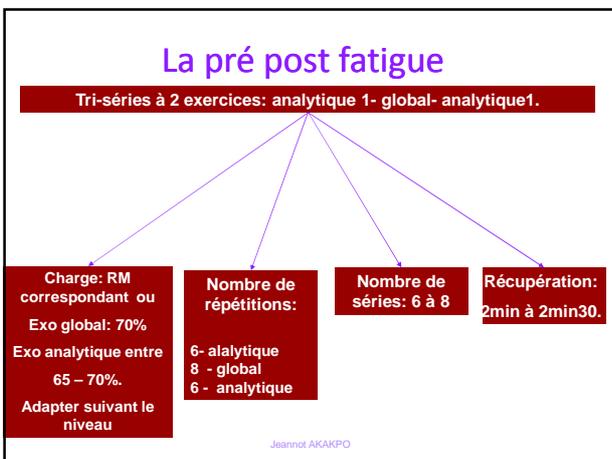


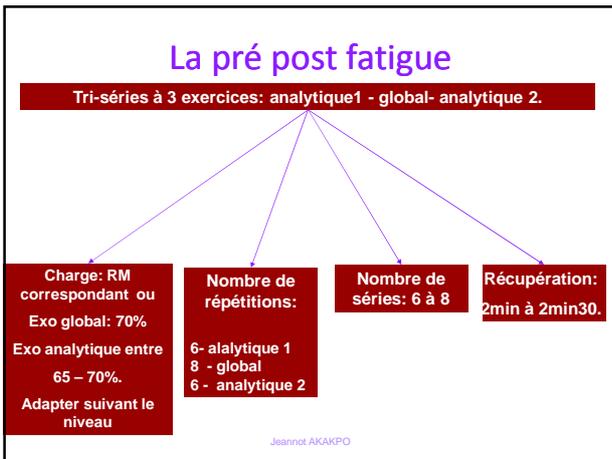


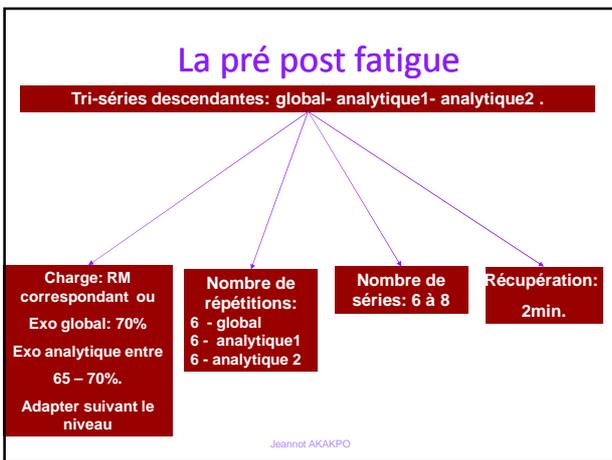


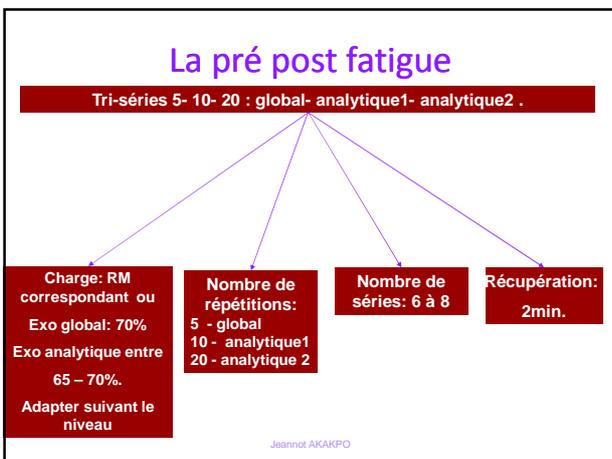


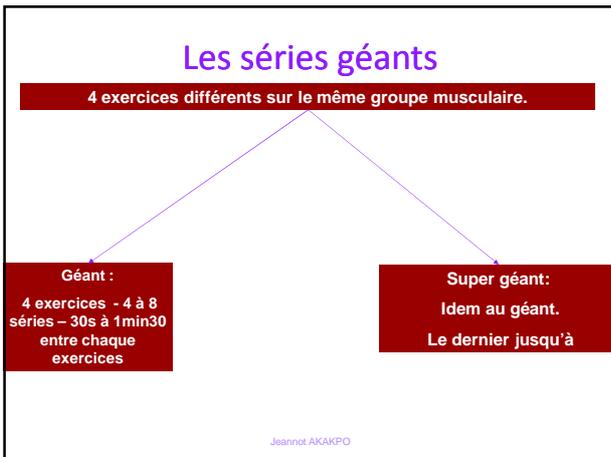












Les séries géants



Géant

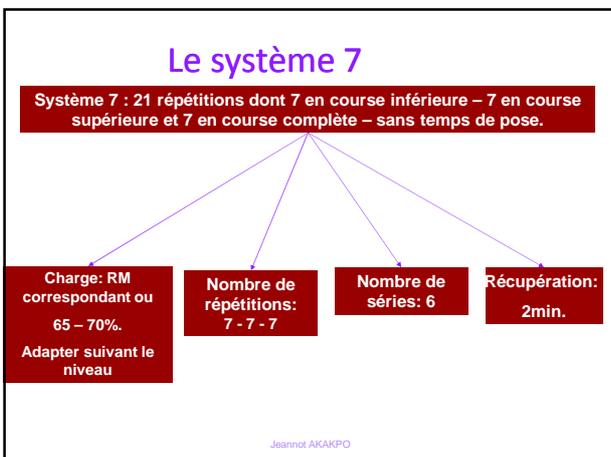
Enchaînement d'exercices différents pour un même groupe musculaire en maintenant des repos de 1'30 minute entre chaque exercice.





8 à 10 RM / exercice
Repos de 1'30 min entre les exercices
4 à 8 séries / entraînement

Jeannot AKAKPO



Méthodes complémentaires : techniques d'épuisement.

- Les séries trichées
- Les séries brûlantes
- Les séries forcées
- Les répétitions ultra-lentes
- La répétition partielle
- Le mouvement et demi
- La super-pompe
- Le 4 fois 10 à la minute
- Le non stop -
- Drop set – diminution progressive de la charge (Multi-poudage et breakdown ou pyramide inversée)
- La pyramide et la pyramide inversée.
- Lourd-léger
- La double progression...

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Les séries trichées:

- Il s'agit de compenser le mouvement exécuté en impliquant l'action d'autres masses musculaires.
 - Mobiliser des charges plus importantes avec un volume total plus important.
 - Les tensions musculaires sont donc plus longues dans le mouvement.
 - Les séries trichées vont permettre de travailler sur toute la course musculaire.
 - Sollicitation métabolique (glycogène) plus important.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

LES SERIES TRICHEE LE « CHEATING » :

Compenser le mouvement exécuté en impliquant l'action d'autres masses musculaires



Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Les séries brûlantes:

- Il s'agit de répéter 10 RM d'un mouvement puis continuer avec des mouvements incomplets de plus petites amplitudes.

Les séries forcées:

- Il s'agit de répéter 10 RM d'un mouvement puis continuer avec l'aide d'un partenaire (alléger la charge pour qu'elle puisse être mobilisée).

Jeannot AKAKPO

Les séries brûlantes

Poursuivre la série avec des mouvements incomplets

Charge: RM correspondant - 10 RM - ou 70% de 1RM
Adapter suivant le niveau

Nombre de répétitions:
10
+ 4 à 6 (partiels)

Nombre de séries: 6 à 8

Récupération:
2min30.

Jeannot AKAKPO

Les séries forcées

Poursuivre la série avec aide sur la fin

Charge: RM correspondant: 10 RM ou 70% de 1RM
Adapter suivant le niveau

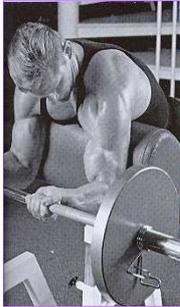
Nombre de répétitions:
10
+ 4 à 6 (aides)

Nombre de séries: 6 à 8

Récupération:
2min30.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement



La répétition ultra-lente

Répétitions faites de façon exagérément lentes, de sorte que 6 à 10 secondes soient nécessaires pour accomplir la portion excentrique et/ou concentrique du mouvement.

70% de 1RM

Nombre de répétitions: 6

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Le mouvement et demi

Une répétition complète comprend l'exécution du mouvement plus 1/4 ou 1/2 de ce même mouvement dans la phase critique du geste.

La répétition partielles

Exécuter à la fin d'une série des 1/2 et/ou 1/4 de répétitions jusqu'à épuisement.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Le super pump

Enchaînement d'un même exercice pour 6 RM (70 à 75%) en intercalant des repos de 30 sec.



6 RM

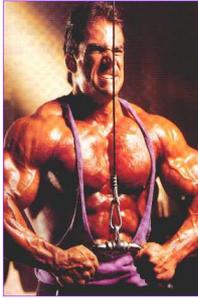
6 RM

6 RM

6 RM

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement



Le 4 fois 10 répétitions avec 1min de récupération

Enchaînement d'un même exercice pour 4 séries de 10 «RM 70 à 75%» entrecoupées de repos de 1 minute.

$$\begin{matrix} 10 + 10 + 10 + 10 \\ 1' \quad 1' \quad 1' \quad 3' \end{matrix}$$

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Drop Set ou Strip

Cette technique d'épuisement permet la poursuite d'un exercice avec une charge moins importante, jusqu'à épuisement après la réalisation de ce même exercice avec une charge plus élevée.

*Multi-poudage: la charge initiale permet de faire entre 8 et 12 répétitions (zones d'adaptations structurales).

- La 1^{ère} série est réalisée avec un maximum de répétitions
- La charge baisse de 5KG sur la 2^{ème} série. Elle est réalisée avec un maximum de répétitions également.
- La charge continue de baisser de 5k sur les séries suivantes avec un maximum de répétitions
 - Souvent le nombre de séries est limité à 3 par exercice.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Drop Set ou Strip

*Breakdown: pyramide inversée

Cette technique d'épuisement permet la réalisation d'un exercice en plusieurs séries avec une baisse progressive de la charge de la charge.

- 1^{ère} série : réalisée avec une charge permettant de faire 5 à 6 répétitions
- 2^{ème} série : baisse 15 à 20% - Nombre de répétitions = 10 à 12
- 3^{ème} série : charge à 50% de la charge initiale (charge sur la 1^{ère} série)- Nombre de répétition = maximum.
 - Prévoir 1min30 à 3 min de récupération lorsque la séance est réalisée avec plusieurs exercices sur le même groupe musculaire.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Double progressive system

Cette technique d'épuisement consiste à augmenter le nombre de répétitions sur le 5 premières séries.

Exemple: 4 – 6 - 8 – 10 - 12 – 10 – 8 – 6 - 4

Puis réduire le nombre de répétitions sur les 5 dernières séries en augmentant la charge en parallèle: entre 10 et 20%.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Heavy-to-light - system

C'est une pyramide descendante classique avec une diminution progressive de la charge d'entraînement

- Commencer avec une charge permettant de réaliser les moins de répétitions possible.
- Augmentation du nombre de répétitions et diminution progressive de la charge entre 10 et 20%.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Sets to failure

Pas de nombre de répétitions précises – Deux tendances:

- chaque série est réalisée jusqu'à épuisement (le volume d'entraînement!!!)
- l'épuisement est réalisé seulement sur la dernière série.

Cette technique d'épuisement peut être incorporée à toutes les méthodes précédentes.

Jeannot AKAKPO

Les méthodes d'hypertrophie: épuisement

Split-body – Body-part – isolat split

Split body = haut ou bas.

Body part = groupes musculaires.

Isolat split = bras ou épaules ou dos ou pec – sur chaque séance.

Total body = tout le corps.

Jeannot AKAKPO
