

LES 10 MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION APRES 40 ANS

**Et comprenez ce qui a changé dans votre corps
pour en reprendre le contrôle.**



COSTAFITNESS
DEPUIS 2009

INTRODUCTION

Vous vous entraînez. Trois fois par semaine, parfois plus.

Vous faites attention à ce que vous mangez.

Vous prenez soin de vous.

Et pourtant, depuis des mois, parfois des années, **rien ne change vraiment dans le miroir.**

Ce n'est pas un manque de discipline.

Vous en avez, sinon vous auriez arrêté depuis longtemps.

Ce n'est pas non plus un problème d'exercice (sauf si vous vous blessez souvent) : vous connaissez déjà le squat, les développés, les tirages, etc.

Vous les faites très probablement de façon correcte (même si on va améliorer votre technique dans ce ebook).

Le vrai problème, c'est que **personne ne vous a expliqué ce qui change peu à peu dans votre corps depuis vos 30 ans et qui s'amplifie passé les 40 ans.**

Continuer à vous entraîner comme avant et à faire des efforts, ne suffit plus car ce n'est pas ça la cause !

✓ **C'est exactement ce qu'on va identifier dans les pages qui suivent.**

SOMMAIRE	1	Les 5 piliers qui ont réellement changé dans votre corps
	2	"J'ai déjà essayé, ça n'a pas marché"
	3	Les 10 meilleurs exercices qui comptent vraiment après 40 ans (et pourquoi ?)
	4	CONCLUSION

01

LES 5 PILIERS QUI ONT RÉELLEMENT CHANGÉ DANS VOTRE CORPS

Voici cinq choses se produisent silencieusement à partir de la trentaine et s'accroissent vers 40 ans, et elles expliquent pourquoi votre approche d'avant ne fonctionne plus.

1 La résistance anabolique.

Votre corps a besoin d'un signal plus fort qu'avant pour déclencher la construction musculaire.

Le volume et intensité d'entraînement qui fonctionnait à 30 ans produit aujourd'hui un résultat différent. Sauf si vous parvenez à adopter la bonne intensité lors de vos séances et à gérer le volume optimal requis.



Et cela s'applique aussi côté alimentation, avec un besoin en protéines accru et judicieusement pensé.

Concrètement, si un repas de 20g de protéines suffit à un trentenaire pour lancer la construction musculaire, il ne suffit plus après 50 ans. Et avec une attention particulière à porter sur la teneur en leucine.

Référence

Zaromskyte, G., Prokopidis, K., Ioannidis, T., Tipton, K. D., & Witard, O. C. (2021). Evaluating the Leucine Trigger Hypothesis to Explain the Post-prandial Regulation of Muscle Protein Synthesis in Young and Older Adults: A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, 8, 685165

2 La baisse de testostérone



Elle diminue en moyenne de 1 à 2% par an après 30 ans. Moins de testostérone libre disponible, c'est une récupération plus lente à volume de travail identique.

Le lien entre votre santé métabolique (poids, glycémie) et votre taux de testostérone se renforce avec l'âge.

Concrètement, ce que vous faites au niveau de l'entraînement et de la composition corporelle pèse donc plus lourd sur votre équilibre hormonal après 40 ans qu'à 25 ans.

Vous devez donc être d'autant plus vigilant sur comment vous vous entraînez, mangez et vous reposez.

Elle diminue en moyenne de 1 à 2% par an après 30 ans.

Moins de testostérone libre disponible, c'est une récupération plus lente à volume de travail identique.

Référence

| Kanabar, R., Mazur, A., Plum, A., & Schmied, J. (2022). *Correlates of testosterone change as men age. The Aging Male*, 25(1), 29-40

3 Le ralentissement de la récupération

Vous êtes de façon générale plus épuisé par votre rythme de vie (travail, famille, responsabilité, enfants, stress, etc.). Et cela impacte directement votre capacité de récupération globale.



Cette charge cumulée, que les chercheurs appellent « charge allostatique », consomme les mêmes ressources de récupération que vos séances et elle est structurellement plus élevée à 40 ans qu'à 25 ans.

De ce fait la structure de votre programme compte autant que son contenu.

Référence

| Hayes, E. J., Stevenson, E., Sayer, A. A., Granic, A., & Hurst, C. (2023). *Recovery from Resistance Exercise in Older Adults: A Systematic Scoping Review. Sports Medicine - Open*, 9(1), 51

4 Une fragilité accrue



Votre corps et vos articulations pardonnent moins les erreurs après 40 ans.

De façon générale, vous tolérez moins les variations : nouveau mouvement, décalage de placement, charge inadaptée, manque de progressivité et vous en payez le prix (blessure, tendinopathies, douleurs, blocages, etc).

Concrètement, il y a une baisse de la densité cellulaire et de l'activité métabolique du tendon avec l'âge.

Vous avez besoin d'un protocole d'échauffement complet et d'une progression dans votre entraînement précise pour éviter les blessures

Référence

Korcari, A., Przybelski, S. J., Gingery, A., & Loisel, A. E. (2023). Impact of aging on tendon homeostasis, tendinopathy development, and impaired healing. *Connective Tissue Research*, 64(1), 1-13.

5 Votre sommeil se dégrade.



Après 40 ans, sa qualité se dégrade, impactant directement votre physiologie.

Avec par exemple, un sommeil profond réduit (baisse de l'activité delta : l'onde caractéristique du sommeil profond) et une augmentation de la résistance à l'insuline.

Sur le plan hormonal, l'essentiel de la sécrétion nocturne d'hormone de croissance se concentre dans les premiers cycles de sommeil profond : moins de sommeil profond signifie mécaniquement moins de ce pic, nuit après nuit, et moins d'hormone de croissance freine la récupération et la synthèse protéique.

La résistance à l'insuline accrue favorise le stockage du gras.

Concrètement, protéger la qualité de votre sommeil profond (régularité, routine de coucher, rythme de vie) agit directement sur ces deux leviers hormonaux.

Référence

Gao, C., & Scullin, M. K. (2023). Longitudinal trajectories of spectral power during sleep in middle-aged and older adults. *Aging Brain*, 3, 100058.

CONCLUSION À RETENIR

Passé 40 ans, ce n'est pas un problème de volonté :
vous vous entraînez depuis des années.

Ce n'est pas non plus un problème de choix d'exercice,
ni une fatalité liée à l'âge.

C'est un problème de structure :
fréquence, intensité, récupération, alimentation et sommeil
qui n'ont pas été ajustés à ce que subit votre corps silencieusement
depuis vos 30 ans.

02

J'AI DÉJÀ ESSAYÉ, ÇA N'A PAS MARCHÉ

Si vous avez déjà suivi un programme trouvé en ligne, tenté une méthode toute faite, ou même travaillé avec un coach : ce n'est pas vous qui avez échoué.

■ **C'est le plan qui n'était pas conçu pour ce que votre corps vit actuellement.**

Beaucoup d'hommes dans votre situation ont déjà testé plusieurs approches avant d'arriver ici : un programme générique trouvé en ligne, des conseils de coachs ou d'influenceurs sur les réseaux sociaux, des livres ou magazines spécialisés, et parfois un accompagnement en salle.

■ **Le sentiment qui en ressort n'est pas "j'ai mal fait", c'est plutôt : j'ai suivi les consignes, et pourtant rien n'a vraiment changé**

Un programme générique traite tout le monde pareil : un corps de 45 ans qui reprend après une pause, un corps de 50 ans qui s'entraîne sans interruption depuis 20 ans, et un corps de 35 ans qui commence. Pourtant, ces trois situations n'ont rien à voir, ni dans leur récupération, ni dans leurs contraintes, ni dans ce qui a réellement besoin d'être ajusté.

■ **Suivre le même plan, c'est ça le vrai problème, pas votre discipline.**

Le vrai manque n'était pas dans les exercices choisis, mais dans tout ce qui les entoure : la structure globale qui fait que fréquence, intensité, récupération, alimentation et sommeil travaillent en harmonie plutôt que séparément.

■ **C'est cette structure qui devient déterminante après 40 ans !**



04

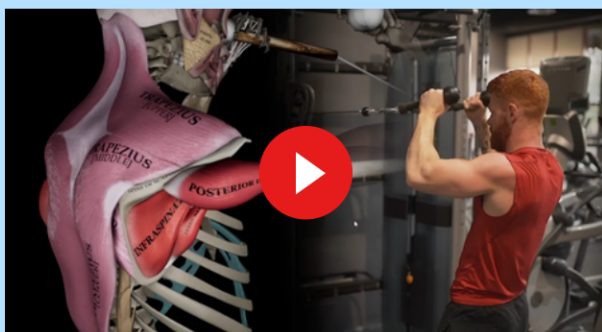
LES 10 MEILLEURS EXERCICES QUI COMPTENT VRAIMENT APRÈS 40 ANS (ET POURQUOI?)

Voici ma sélection des 10 meilleurs exercices à réaliser après 40 ans afin de continuer à progresser tout en gardant un physique fort et fonctionnel.

Vous l'aurez compris, l'introduction de ces exercices dans votre programme d'entraînement doit se faire de façon progressive et méthodique afin de permettre à votre corps de s'adapter.

Face Pull

<https://youtu.be/oEET0gdP-OE>



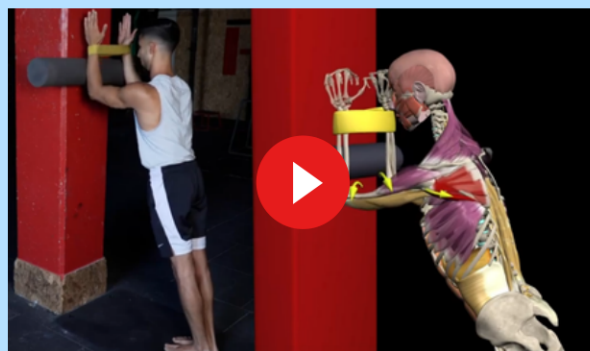
Cet exercice a pour but de renforcer la coiffe des rotateurs, le deltoïde postérieur et les rhomboïdes, trapèzes (muscles qui resserrent les omoplates).

- **Set up :** Réglez la poulie à hauteur de la tête et attachez une corde double à l'extrémité du câble.
- **Position de départ :** Saisissez la corde avec les pouces orientés vers le haut (prise neutre) et tendez les bras vers l'avant.
- **Phase de tirage :** Tirez les poignées de chaque côté de votre visage de sorte que le milieu de la corde se dirige vers votre nez.
- **Phase de retour :** Marquez une pause, maintenez la contraction pendant une seconde, puis revenez à la position de départ.

💡 Fondamental pour la stabilité lors des exercices de poussée.

Renforcement et mobilité avec mini band et rouleau

<https://youtu.be/QBTS2lk0Uuk>



Cet exercice permet de renforcer les muscles rotateurs externes de l'épaule (infra-épineux et petit rond) tout en effectuant une flexion de l'épaule contre la tension d'un mini-élastique.

- **Position de départ :** Tenez-vous debout face à un mur, les avant-bras en appui sur un rouleau de massage (foam roller), avec un mini-élastique placé juste en dessous de vos poignets.
- **Phase d'élévation :** Inclinez-vous légèrement en appui sur vos bras et faites rouler le rouleau vers le haut (élévation des bras). Le point crucial est de ne pas laisser vos mains s'affaisser ou tourner vers l'intérieur ; vos mains et avant-bras doivent rester parfaitement parallèles tout au long de la montée pour maintenir la rotation externe.
- **Phase de descente :** Redescendez lentement les bras en contrôlant le mouvement. Maintenez une tension constante dans l'élastique pour empêcher vos épaules de subir une rotation interne.

💡 Fondamental pour la stabilité lors des exercices de poussée.

Développé haltères épaules

https://youtu.be/IDb_BJlQ8c



Exercice de poussé par excellence pour renforcer vos épaules (faisceaux antérieurs et moyens) ainsi que vos triceps et trapèzes qui demande une bonne mobilité d'épaule. S'il ne fallait en choisir qu'un pour les épaules, ce serait celui-ci.

- **Position de départ :** Asseyez-vous sur un banc avec le dossier réglé à un angle d'environ 80 à 90 degrés. Saisissez un haltère dans chaque main et amenez-les au niveau de vos épaules, les paumes orientées vers l'avant (pronation) et les pieds fermement ancrés au sol pour assurer un appui biomécanique solide.
- **Phase de poussée :** Pousser les haltères verticalement au-dessus de votre tête jusqu'à ce que vos bras soient tendus, sans verrouiller brusquement les coudes. Le point crucial est de ne pas cambrer excessivement la région lombaire lors de la poussée ; gardez vos coudes très légèrement orientés vers l'avant (dans l'axe du plan scapulaire, soit environ 30 degrés par rapport au buste) pour protéger l'articulation scapulo-humérale.
- **Phase de descente :** Redescendez lentement les haltères vers la position initiale en contrôlant rigoureusement la charge (phase excentrique). Maintenez une tension constante dans les épaules et arrêtez la descente lorsque les haltères atteignent la hauteur de vos oreilles ou la ligne de vos épaules, afin de prévenir un étirement traumatisant pour la capsule articulaire et la coiffe des rotateurs.

💡 Efficace pour travailler votre gainage si réalisé à debout ou à genoux.

Développé couché haltères

https://youtu.be/1_ROaHgNIRQ



Exercice de pectoraux par excellence qui permet un excellent recrutement de ces derniers et permet d'exprimer votre force de poussée avec plus de liberté (comparé à la barre) et ainsi moins stresser vos épaules si vous manquez de mobilité. Il sollicite activement le deltoïde antérieur et les triceps comme muscles synergistes pour la poussée. S'il ne fallait en choisir qu'un pour les pectoraux, ce serait celui-ci.

- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos sur un banc plat, les pieds fermement ancrés au sol pour assurer la stabilité et le transfert de force. Saisissez un haltère dans chaque main et positionnez-les directement au-dessus de vos pectoraux, les bras tendus et les paumes orientées vers l'avant.
- **Phase de poussée :** Pousser les haltères verticalement vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Veillez à ne pas verrouiller brusquement l'articulation de vos coudes en fin d'extension afin de maintenir une tension musculaire continue et de préserver l'articulation. Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions ciblé.
- **Phase de descente :** Redescendez lentement les haltères vers votre poitrine en contrôlant rigoureusement la charge. Le point crucial est de ne pas écarter les coudes à 90 degrés par rapport au tronc ; gardez-les légèrement rentrés (à un angle d'environ 45 à 60 degrés) pour protéger l'articulation scapulo-humérale et éviter tout conflit sous-acromial.

💡 Efficace pour travailler votre gainage si réalisé avec les pieds sur le banc ou à un bras.

Hip Thrust

<https://youtu.be/cMVOvvFEq1w>



Exercice clé pour donner de la puissance à vos hanches et muscler vos fessiers, malheureusement écrasés et inactivés à cause de longues heures assis (travail, voiture, transport, canapé, chaise, etc). Le grand fessier étant le principal muscle extenseur de la hanche, ce mouvement est donc excellent pour le stimuler tout en sollicitant les ischio-jambiers et les muscles érecteurs du rachis (lombaires) comme stabilisateurs.

- **Position de départ :** Asseyez-vous au sol, les genoux fléchis et les pieds posés à un écartement légèrement supérieur à la largeur de votre bassin. Les pointes de pieds peuvent être légèrement tournées vers l'extérieur si nécessaire pour un meilleur recrutement physiologique. Le haut de votre dos (la pointe inférieure des omoplates) doit être en appui contre le bord du banc, bien centré. Placez la barre en travers de votre bassin (exactement dans le pli de vos hanches, de préférence avec un manchon de protection épais pour éviter d'écraser la symphyse pubienne).
- **Phase de poussée :** Contractez puissamment vos fessiers et poussez la barre verticalement vers le haut jusqu'à ce que vos hanches soient parfaitement alignées avec vos épaules et vos genoux. En position haute, le banc doit soutenir le milieu de vos omoplates. Le point crucial pour la sécurité de votre dos est de garder la sangle abdominale fortement gainée (pour empêcher toute hyper-extension lombaire) et de maintenir le menton légèrement rentré, le regard orienté vers votre buste (quelques centimètres au-dessus de la barre), afin de conserver une colonne vertébrale neutre.
- **Phase de descente :** Redescendez lentement la barre en contrôlant rigoureusement la charge (phase excentrique), en effectuant une charnière de hanche, jusqu'à ce que vos fessiers ne soient plus qu'à quelques centimètres du sol, avant de déclencher la répétition suivante.

💡 Simple à exécuter sans grande exigence technique, ce qui vous permet de mettre du poids rapidement.

90/90 Hip Rotation

<https://youtu.be/-AhnI8m78Ag>



Cet exercice de mobilité articulaire permet d'améliorer significativement la flexibilité et l'amplitude de mouvement de l'articulation coxo-fémorale (la hanche), en sollicitant activement les muscles rotateurs profonds, tout en travaillant simultanément la rotation interne sur une jambe et la rotation externe sur l'autre. Nos hanches étant malheureusement trop figées par nos modes de vie sédentaires.

- **Position de départ :** Asseyez-vous au sol avec vos jambes fléchies, chaque genou formant un angle strict de 90 degrés, créant ainsi une géométrie en "Z" avec vos hanches et vos jambes. Une jambe est placée devant vous (en rotation externe, recrutant notamment le grand fessier et le piriforme) et l'autre est placée sur le côté vers l'arrière (en rotation interne, ciblant le petit et moyen fessier).
- **Phase d'exécution (rotation) :** En gardant les pieds en contact avec le sol en guise de pivot, basculez simultanément vos hanches pour faire passer vos deux genoux vers le côté opposé. Le point crucial est d'engager fortement votre sangle abdominale pour maintenir la stabilité du tronc et de ne pas compenser le manque de mobilité des hanches par une torsion de la colonne lombaire. Appuyez fermement vos genoux contre le sol à la fin de la rotation pour un recrutement musculaire actif.
- **Phase de maintien et répétition :** Maintenez la position finale de manière isométrique pendant une brève pause en respirant profondément (pour relâcher les tensions capsulaires), puis inversez le mouvement pour repasser du côté initial. Effectuez plusieurs répétitions de chaque côté en privilégiant un mouvement lent, fluide et parfaitement contrôlé.

💡 Si trop dur, commencez en prenant appui au sol avec vos mains (au niveau de vos fessiers).

Single leg Deadlift

https://youtu.be/O27NyF8_TjQ



Cet exercice fonctionnel et polyarticulaire permet de renforcer l'ensemble de la chaîne postérieure (ischio-jambiers, grand fessier et muscles érecteurs du rachis). Il est extrêmement complet et largement utilisé aussi bien dans un cadre de rééducation clinique qu'en préparation physique (force et conditionnement). Travailler de manière unilatérale exige une proprioception accrue et un engagement bien supérieur de la sangle abdominale (gainage) par rapport aux mouvements symétriques, tout en réduisant considérablement les contraintes de compression et de cisaillement sur la colonne lombaire.

- **Position de départ :** Tenez-vous debout en équilibre sur une seule jambe (par exemple, la jambe droite qui sera la jambe de travail), le genou très légèrement fléchi (déverrouillé). La jambe opposée (gauche) est libre. Vous pouvez tenir un haltère ou un kettlebell (généralement dans la main opposée à la jambe d'appui pour maximiser le recrutement des stabilisateurs du bassin, comme le moyen fessier).
- **Phase de descente :** Engagez fermement votre sangle abdominale et effectuez une charnière de hanche (hip hinge). Inclinez votre buste vers l'avant tout en gardant la colonne vertébrale dans une position parfaitement neutre. Simultanément, la jambe libre (gauche) s'élève vers l'arrière, dans le même alignement que votre torse. Le point crucial de cet exercice, d'un point de vue biomécanique, est que la jambe libre sert uniquement de balancier pour la stabilisation ; la quasi-totalité de la charge, de la tension et de l'étirement est supportée par la jambe d'appui (droite). Gardez votre bassin strictement parallèle au sol.
- **Phase de poussée :** Contractez puissamment les ischio-jambiers et le fessier de votre jambe d'appui (droite) pour repousser le sol, redresser votre buste et ramener vos hanches en extension complète (position verticale initiale). Assurez-vous de maintenir un contrôle moteur et un équilibre stricts tout au long de l'ascension. Effectuez vos répétitions, puis changez de jambe de travail.

💡 Très intéressant pour les personnes réticentes au soulevé de terre traditionnel (qui aurait très bien pu figurer dans cette liste).

Crunch à genoux à la poulie

<https://youtu.be/tliWOKODXz8>



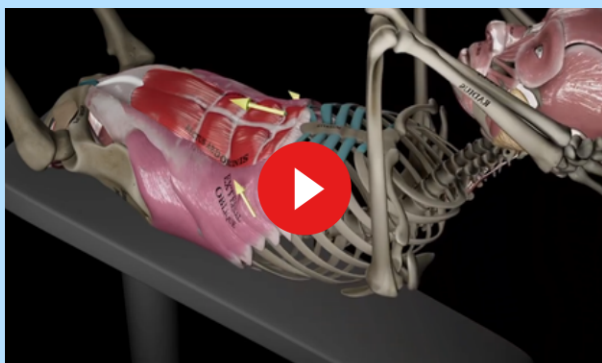
Cet exercice d'isolation permet de renforcer spécifiquement la sangle abdominale (en ciblant prioritairement le grand droit de l'abdomen). Il met l'accent sur une flexion vertébrale contrôlée sous charge constante fournie par le câble. L'avantage majeur de cet exercice est de pouvoir appliquer une surcharge progressive stricte (en augmentant le poids), ce qui est fondamental pour l'hypertrophie musculaire, contrairement aux crunchs traditionnels au poids du corps.

- **Position de départ :** Placez-vous à genoux face à une poulie haute. Saisissez les extrémités d'une corde à deux mains et amenez-les de chaque côté de votre visage ou derrière votre nuque. Gardez le bassin parfaitement fixe et verrouillé (vos cuisses doivent rester verticales par rapport au sol) pour empêcher les muscles fléchisseurs de la hanche de participer au mouvement.
- **Phase de contraction :** Expirez fortement et fléchissez votre colonne vertébrale (enroulement thoracique) en amenant vos coudes vers le milieu de vos cuisses. Le point crucial de cet exercice réside dans la biomécanique du mouvement : il s'agit d'un enroulement du tronc et non d'une simple bascule du bassin. Contractez intensément vos abdominaux en fin de mouvement.
- **Phase de retour :** Inspirez et remontez lentement vers la position initiale en luttant contre la résistance de la poulie. Contrôlez l'étirement de votre grand droit. Maintenez une tension continue dans la sangle abdominale avant d'enchaîner la répétition suivante.

💡 Peut aussi se faire debout et avec flexion croisée pour les obliques.

Crunch sur banc décliné

https://youtu.be/ph92_M7P-nk



Exercice exigeant pour vos abdos et vos fléchisseurs de hanches (et c'est pour ces derniers que je l'ai sélectionné) afin de renforcer toute votre chaîne de flexion antérieure. Le fait de démarrer avec la tête positionnée plus bas que les jambes constitue un avantage biomécanique : cela impose à votre tronc de parcourir une amplitude de mouvement beaucoup plus grande que lors d'un crunch traditionnel au sol, ce qui accroît l'étirement et la difficulté.

- **Position de départ :** Ajustez l'inclinaison du banc décliné selon votre niveau (un angle plus prononcé augmente la difficulté en modifiant le bras de levier face à la gravité). Allongez-vous le dos à plat sur le banc. Bloquez fermement vos chevilles sous les boudins de maintien, les genoux fléchis. Placez vos mains derrière la tête (sans jamais tirer sur vos cervicales) ou croisez-les sur votre poitrine.
- **Phase de contraction :** Expirez fortement et engagez votre centre (core). Soulevez lentement le haut de votre corps vers vos cuisses en décollant vos omoplates du banc. Le point crucial de cet exercice est d'effectuer un véritable enroulement de la colonne vertébrale (flexion thoracique) plutôt qu'une simple bascule du buste avec le dos droit.
- **Phase de retour :** Inspirez et redescendez lentement votre buste vers la position initiale en luttant contre la gravité. Contrôlez rigoureusement la descente en déroulant votre colonne vertébrale jusqu'à ce que vos épaules effleurent le banc, sans relâcher la tension dans vos abdominaux, puis enchaînez le nombre de répétitions ciblé.

💡 À débiter sans poids avec des séries statiques (isométrique) à des angles de flexion ou vous ne ressentez aucune gêne dans le dos. Peut également se faire avec juste un pied de bloqué pour plus de difficulté, avec ou sans poids..

Fente arrière avec barre avant

<https://youtu.be/udybMKpTnyI>



Exercice qui peut être inconfortable de part la position des mains (d'où l'alternative proposée avec haltères) mais qui vous permet un renforcement des muscles érecteurs de la colonne et des fixateurs d'omoplates (stabilisateurs) mais surtout de vos cuisses et fessiers. Le positionnement de la charge à l'avant du corps modifie la biomécanique par rapport à un squat classique : il oblige à maintenir un buste beaucoup plus vertical, ce qui réduit drastiquement les forces de cisaillement sur la colonne tout en exigeant un recrutement intense de la sangle abdominale et des muscles érecteurs du rachis pour empêcher le dos de s'arrondir. Mais aussi une plus grande flexion de genou.

- **Position de départ :** Placez-vous sous la barre et reposez-la fermement sur l'avant de vos épaules et au-dessus de vos clavicules. Le point biomécanique crucial de cet exercice est de lever et de maintenir les coudes très hauts (idéalement parallèles au sol) pour créer une "étagère" corporelle solide (front rack position). Vos pieds sont écartés d'environ la largeur de vos épaules, les pointes légèrement tournées vers l'extérieur.
- **Phase de descente :** Engagez fortement votre sangle abdominale et fléchissez les genoux et les hanches pour descendre en squat. Il est impératif de maintenir un torse parfaitement droit et vertical. Gardez la poitrine bombée et haute ; si vous laissez vos coudes pointer vers le bas, votre colonne vertébrale suivra, s'arrondira vers l'avant et mettra vos disques intervertébraux en danger.
- **Phase de poussée :** Poussez fermement sur vos pieds (en répartissant la pression sur l'ensemble du pied) pour réaliser une extension des genoux et des hanches, et revenir à la position verticale initiale. L'effort principal de votre haut du corps durant cette phase de poussée consiste à forcer activement vos coudes vers le haut pour empêcher la charge de vous faire basculer vers l'avant.

💡 Très intéressant pour les personnes réticentes au squat (qui aurait très bien pu figurer dans cette liste aussi bien en version barre avant qu'arrière).

Fente arrière avec barre avant (Alternative)

<https://youtu.be/AVonHlruBvE>



CONCLUSION

Ce guide vous donne les exercices. Mais l'exercice seul ne suffit pas.

La vraie question n'est pas "quel exercice faire" et vous l'avez probablement déjà compris en lisant ce guide.

La vraie question est : comment structurer fréquence, intensité, récupération, alimentation et sommeil pour votre situation précise ?
(historique, contraintes, éventuelles douleurs ou anciennes blessures, etc).

C'est exactement ce qu'on peut clarifier ensemble en 30 minutes, sans engagement.

Réserver votre bilan gratuit →
<https://calendly.com/bilan-protocole-40/30min>

© 2026 David Costa. Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, modifiée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de brèves citations critiques et d'autres utilisations non commerciales permises par la loi.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par le Code de la propriété intellectuelle (Art. L. 122-4).