

Comprendre l'Hypertrophie: La Base de la Force

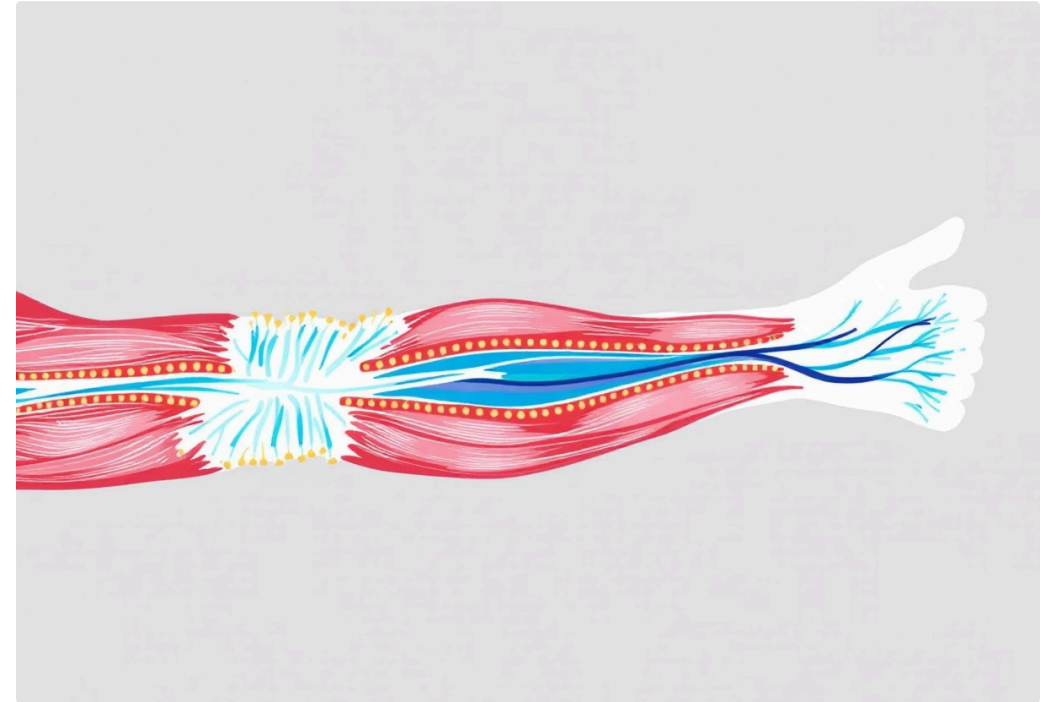
Construire du muscle pour des gains de force durables.



Pourquoi l'Hypertrophie est Essentielle

Plus de Muscle = Plus de Force ?

- Potentiel de force accru
- Augmentation des fibres musculaires
- Base pour des charges plus lourdes



Objectif clair : Connaître son niveau de force.

L'Hypertrophie : Adaptation Spécifique



Séries Longues à
Modérées



Volume Musculaire



Stress Mécanique

Adapter l'entraînement pour stimuler la croissance.





Zone d'Intensité Optimale



35-55% du 1RM



8-12 Répétitions



Sweet Spot

Trouver le juste milieu pour la croissance maximale.

Exemple de Cycle : Surcharge Progressive

1RM = 50 Kg

1

Semaine 1 : 4×10 à 35% = 17,5 Kg

2

Semaine 2 : 3×10 à 40% = 20 Kg

3

Semaine 3 : 3×10 à 45% = 22,5 Kg

4

Semaine 4 : 3×10 à 50% = 25 Kg

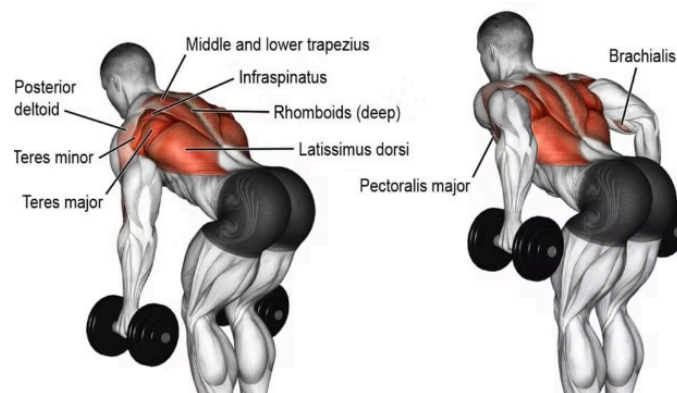
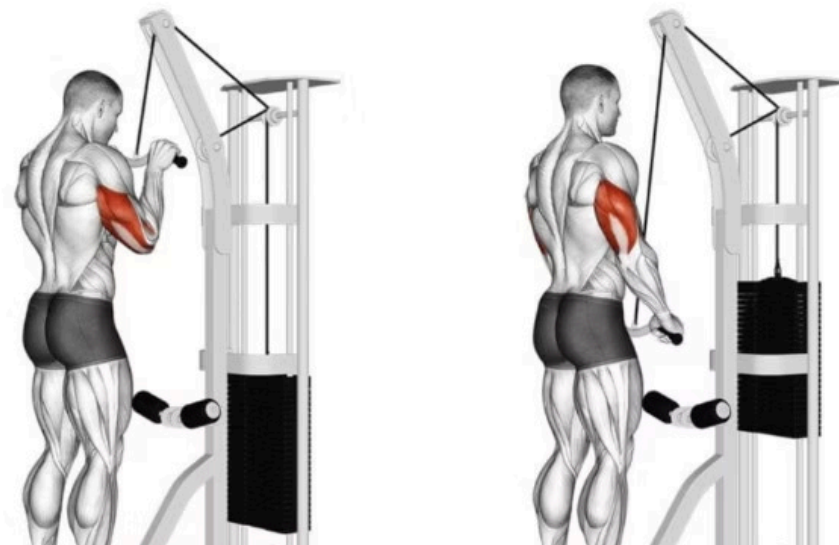
Augmenter le % de 5% fonctionne très souvent

Exercice de renforcement

☆ Utiliser les exercices de musculation en fin de séance

🚶 Suivre le principe de variation

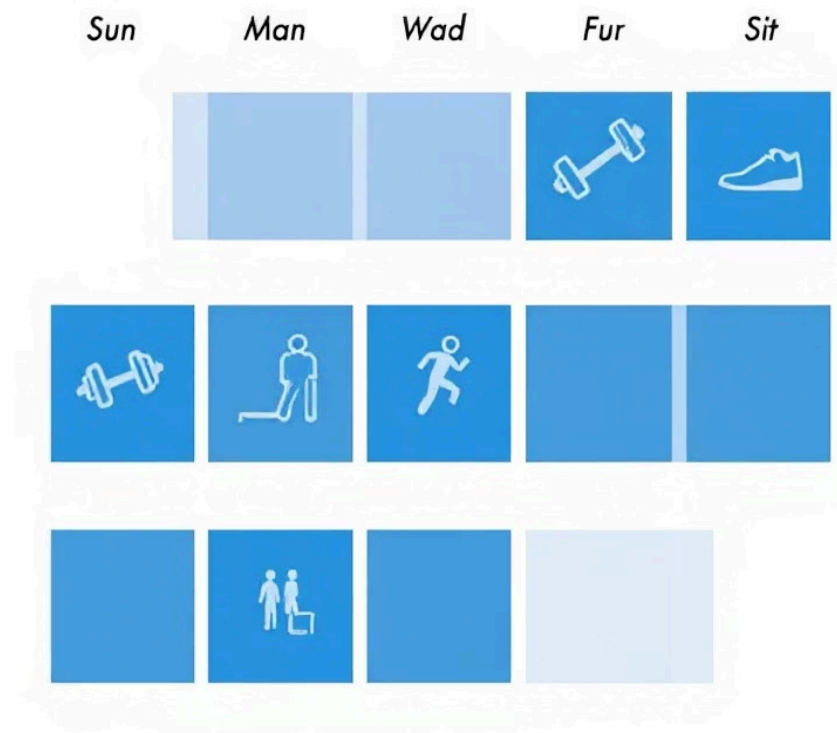
Créer une base pour des performances futures plus explosives.



Durée et Fréquence Idéales

- 1 — 2 Séances / Semaine
- 2 — Cycle de 5 Semaines
- 3 — Deload à la fin des 5 semaine

Make it happen!



Objectifs Concrets du Cycle



Base Musculaire Solide



Qualité de Contraction

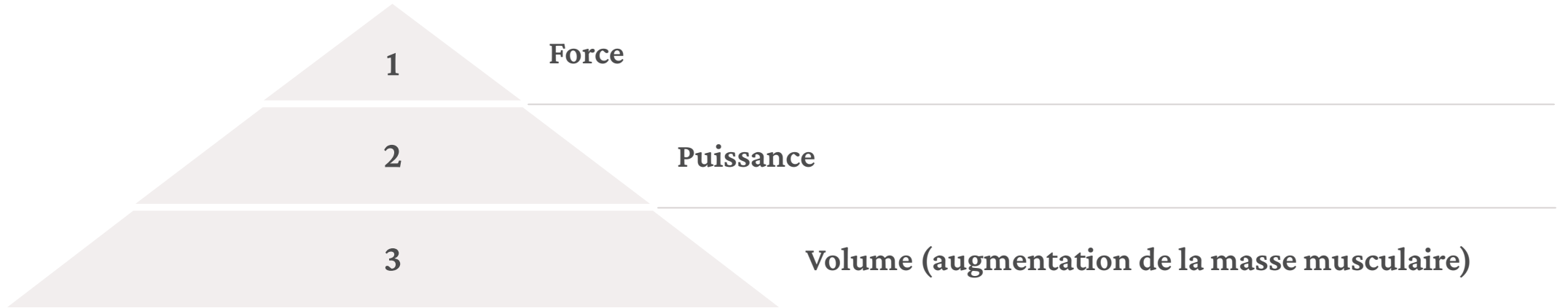


Augmenter le potentiel maximal de force

Créer une base pour des performances futures plus explosives.



Conclusion : Investir dans la Base



Construire la fondation pour un succès durable en street lifting