

Coaching à distance adressé aux hommes qui pratiquent dans les salles de sport

Quels sont les 6 principes d'entraînement à respecter pour construire une séance adaptée ?

- La spécificité : le sport/ la discipline que vous pratiquez ;
- L'individualisation : chaque personne est différente ;
- La réversibilité : votre fréquence d'entraînement et votre régularité ;
- La variabilité : varier vos séances pour ajouter un stimulus différent à votre organisme ;
- La surcompensation : la récupération fait aussi partie de l'entraînement ;
- La progression : pouvant être la réévaluation de votre 1 RM ;

Ces 6 principes ont pour but d'atteindre vos résultats. Durée = 4 semaines : 160€

Descriptif :

Ces séances sont donc basées sur ces 6 principes d'entraînement et proposées sous forme de cycle (=2 semaines). Un cycle correspondra à un thème d'entraînement bien précis afin de vous permettre de progresser et d'atteindre vos résultats plus rapidement.

Conseils pratique :

En tant que professionnel de la forme, j'estime qu'une fréquence de 3 fois par semaine est optimale afin de travailler chaque groupe musculaire.

Bien sûr, il existe une multitude de séances..

Ces séances proposées sont des exemples de ce que vous pourrez retrouver et faire en salle de sport.

A noter : un minimum de 7 semaines est nécessaire avant que le muscle réagisse favorablement pour la prise de masse musculaire.

De plus, pour optimiser davantage vos séances, je vous invite à réévaluer régulièrement votre **1RM** sur les exercices suivants : développé couché, squat et le soulevé de terre.

Bon training .

Vincent Crézé, votre coach diplômé d'Etat.