

**Objectifs** : Augmenter la masse musculaire sur l'ensemble du corps

### **Présentation**

La fiche « prise de masse musculaire » a pour but de proposer un entraînement structuré, respectant l'équilibre entre les différents groupes musculaires.

Il s'agit d'un exemple de programme, qui peut, bien entendu, être modifié par l'éducateur sur le terrain, en fonction de chaque individu.

Qu'est-ce qui rend un muscle plus gros ?

- L'hypertrophie des fibres musculaires (augmentation de la taille et du nombre de fibres) ;
- L'augmentation des réserves énergétiques musculaires (glycogène) ;
- Augmentation de la vascularisation (développement du réseau de capillaires sanguins, nombres de mitochondries,...).

Ce programme joue sur certaines composantes du volume du muscle. Il est donc complémentaire du programme « volume musculaire », créé également par la FFHMFAC. Les phases d'entraînement « masse » et « volume » pourront être alternées, pour obtenir davantage de résultats.

### **Grands principes**

Il doit y avoir un équilibre agonistes/antagonistes. Par exemple, une même quantité de travail entre les dorsaux et les pectoraux, ou entre les biceps et triceps.

**On fera :**

- **60 à 80 répétitions pour les gros muscles (dorsaux, pectoraux, épaules, cuisses) ;**
- **30 à 40 répétitions pour les petits groupes musculaires (biceps, triceps, mollets).**

Le temps de repos entre les séries sera allongé, par rapport au programme « volume ».

L'alimentation est prépondérante pour l'augmentation de la masse musculaire, puisqu'il s'agit de construire de la fibre !

Elle devra donc être légèrement hypercalorique, sans exagération, sinon on prendra essentiellement de la masse grasse, et légèrement hyper-protéinée (environ 1,5g /kilo de poids de corps).

### **Contenu de programme : comment y accéder ?**

Le programme complet et précis (exercices, nombres de séries, nombre de mouvements, temps de repos) a été créé sous forme de fiche. Il est destiné aux licenciés de la FFHMFAC et il est disponible dans tous les clubs de la fédération.

Trouvez un club près de chez vous, [en cliquant ici](#)

**Découvrez les exercices du programme en vidéo (les exercices sont répartis sur l'ensemble des séances)**

*Photos et vidéos réalisées au Studio Sport by Fred Mompou : 1-3 rue du docteur Lebel - 94300 Vincennes - 01 43 74 44 18*

## ABDOMINAUX



- **Abdos - circuit**

## BICEPS



- **Biceps - curl barre**



- **Biceps - curl aux haltères**

## CUISSES



- **Cuisses - Squat**



- **Cuisses - Presse**



Cuisses - leg curl

•

## DOS



Dos - Soulevé de terre

•



Dos - tractions prise large

•



Dos - tirage horizontal à la poulie basse

•

## EPAULES / TRAPEZES



•



Epaules - tirage menton

•



- **Trapèzes - haussement d'épaules**

## MOLLETS



- **Mollets - extension pointes de pieds**

## PECTORAUX



- **Pectoraux - Développé couché**



- **Pectoraux - Développé incliné 45°**

## TRICEPS



- **Triceps - Barre au front**



- **Triceps - extension poulie**