

## Comment créer son programme de musculation?

Il est facile de décider d'un seul coup de faire de la musculation. Ce qui est difficile est de savoir la façon dont on va s'y prendre. Car sans coach, ci on est débutant, on peut dire qu'on se balade sur un terrain inconnu. Pourtant, il n'est pas impossible d'établir soi-même son propre programme de musculation ou plan de musculation. Seulement, une fois le programme établi, il faut rigoureusement s'y tenir. N'hésitez pas à prendre votre stylo et à noter votre programme. Ce programme doit contenir pour la semaine le type d'exercice à effectuer qui correspond à chaque partie du corps à développer, le poids de la charge utilisée s'il y en a, le nombre de séries à faire, le nombre de répétitions dans une série et enfin le temps de pause entre les séries et exercices. Il faut aussi y inclure la durée des séances d'échauffement, les exercices à faire lors de ces séances. Il ne faut pas non plus oublier de noter les jours de repos. En général, il faut 1 à 2 jours de repos entre les séances pendant la semaine. Ce qu'il faut savoir c'est que généralement, l'ordre à suivre pour les types d'exercices est : les pectoraux, le dos, les épaules, les abdominaux, les biceps et triceps (en alternance), les jambes et les mollets. Comme exemple : Lundi - développé couché ; 3 séries de 8, 12Kg ; tirage devant ; la poulie haute 3 séries de 8, 12Kg ; et ainsi de suite. Il faut noter toutes les activités pour une semaine. Il se peut qu'après quelques semaines vous deviez changer de programme. C'est possible dans le cas où vous sentez que cela devient une habitude alors vous devez augmenter la difficulté en augmentant les charges ou le nombre de séries. Une fois le plan établi, vous pouvez maintenant attaquer vos séances de musculation.

## About the Author

Stéphane est passionné et adepte de [musculation](#) depuis 1992. Il fait partie de l'équipe [www.musculation-prise-de-masse.com](#) où des entraîneurs diplômés répondent à vos questions sur la [prise de masse musculaire](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)