



— HYPERTROPHIE —

**LES 11 MEILLEURS  
EXERCICES**

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>03</b>
<b>Progresser continuellement</b>	<b>06</b>
<b>Les pectoraux</b>	<b>09</b>
<b>Les biceps</b>	<b>12</b>
<b>Les trapèzes</b>	<b>15</b>
<b>Les dorsaux</b>	<b>18</b>
<b>Les triceps</b>	<b>21</b>
<b>Les avant-bras</b>	<b>24</b>
<b>Les deltoïdes</b>	<b>27</b>
<b>Les abdos</b>	<b>31</b>
<b>Le grand fessier</b>	<b>34</b>
<b>Les quadriceps</b>	<b>37</b>
<b>Les mollets</b>	<b>39</b>
<b>Conclusion</b>	<b>42</b>

## Introduction

Avant de commencer je sais et vous devez savoir aussi, qu'il n'y a pas de meilleurs exercices. Beaucoup de facteurs vont influencer ce fameux "meilleur exercice" comme l'expérience du pratiquant, ses différentes longueurs osseuses, musculaires etc.

Ceci dit, certains mouvements de musculation vont être plus «rentables», et vont vous apporter plus de gain musculaire par rapport au temps que vous y aurez investi.

Disons simplement que si je devais construire un programme de musculation pour quelqu'un avec un seul exercice par groupe musculaire sans connaître le pratiquant, je prendrai le moins de risque possible en choisissant ceux-là.

# Ne tombez pas dans ce piège

Il y a un problème majeur auquel 99% des pratiquants de musculation se heurtent régulièrement. Un mur qui paraît infranchissable pour une grande majorité d'entre vous...

Chaque semaine, vous vous donnez à fond pendant vos séances d'entraînement jusqu'à tomber d'épuisement.

Vous gardez juste assez de force pour rentrer chez vous. Et une fois à la maison, vous ne lâchez rien !

Vous faites d'énormes sacrifices pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé...

Vous voyez la notification Deliveroo avec une promo sur une pizza quatre fromages qui vous fait envie, mais vous choisissez de prendre le plat de brocolis à contrecœur.

Vous vous privez de certains plaisirs (fast-food, bars, alcool) quand tous vos amis consomment sans aucune limite.



Les jours, les semaines et les mois passent...

Pourtant, quand vous vous regardez dans le miroir le matin, tous ces sacrifices n'ont servi à rien (ou presque).... Et vous vous trouvez encore trop gras, ou pas assez volumineux (ou les 2).

Vous êtes tombé dans un des pièges les plus fréquents en musculation...Et qui vous empêche de passer au niveau supérieur : La phase de stagnation.

Dans 80% des cas, cette stagnation mène soit à l'abandon de l'entraînement, soit à la blessure soit les 2.

# Les 3 erreurs que vous devez absolument éviter



C'est de plus en plus courant de rencontrer des pratiquants tellement frustrés par leur manque de résultat qu'ils en viennent à faire n'importe quoi avec leur corps.

Ils soulèvent des charges de plus en plus lourdes, mais en dégradant complètement leur technique. Non seulement c'est contre-productif mais le risque de blessure augmente considérablement en faisant n'importe quoi.

Certains s'enfilent des tonnes de compléments alimentaires, comme si c'était des "pilules magiques" pour prendre du muscle ou perdre du gras.

Mais s'il suffisait de prendre 3 comprimés matin et soir pour atteindre ses objectifs en musculation, croyez-moi, je serai au courant

D'autres en viennent même à suivre des programmes de musculation très strictes avec des diètes ultra restrictives... Mais encore une fois, ce n'est pas forcément la solution.

Plus la diète est restrictive et plus le programme est strict, plus c'est dur à tenir sur le long terme... Et donc le risque d'échec augmente considérablement.

C'est ce que l'on appelle le principe d'adhérence.

Mais alors...

## Comment progresser continuellement en musculation ?

Au bout de quelques mois de pratique, vous vous êtes peut-être rendu compte que la musculation, c'est pas aussi simple que soulever toujours plus lourd sans se poser de question et espérer progresser pendant plusieurs mois ou plusieurs années.

La seule et unique façon de ne jamais stagner en musculation, c'est de savoir exactement ce que vous faites, pourquoi vous le faites et comment vous le faites !

C'est uniquement comme ça que vous pourrez optimiser au maximum l'hypertrophie musculaire.

En choisissant les bons exercices, en comprenant le fonctionnement de votre corps et en maîtrisant l'exécution des mouvements, vous pouvez accélérer considérablement vos résultats.

## Comment favoriser l'hypertrophie musculaire ?



Ces dernières années, grâce à la science, on a pu déterminer plusieurs choses vis-à-vis de la musculation lorsque l'objectif est l'hypertrophie.

Premièrement, on sait que la progression n'est jamais linéaire.

Personne ne développe sa masse musculaire, sa force, ou son endurance de façon linéaire.

Personne ne perd du gras de façon linéaire non plus.

Ensuite, certains mouvements vont être beaucoup plus intéressants pour favoriser cette hypertrophie.

De par le type de tension exercée, l'amplitude de mouvement et la possibilité de les adapter à votre expérience ou votre morphologie.

Ça ne veut pas dire que les autres exercices sont mauvais, ça veut simplement dire que les exercices que je vais vous présenter seront plus à même de vous apporter plus de gain musculaire plus rapidement et avec moins de risque de blessure.

Alors sans plus attendre, voici selon moi...

# **LES MEILLEURS EXERCICES PAR GROUPE MUSCULAIRE**

---

Pour optimiser au maximum l'hypertrophie musculaire, accélérer vos résultats et progresser continuellement.

## **LES PECTORAUX**



# Le développé légèrement décliné

Pour moi, le meilleur mouvement pour bien travailler vos pectoraux, c'est le développé légèrement décliné effectué à la barre ou aux haltères (peu importe).

Je vous le montre sur la démonstration avec des haltères parce que la mise en place est un peu plus simple, mais ça peut tout à fait se faire à la barre, ou à la smith machine.



## Pourquoi le développé décliné ?

Vous savez, les pectoraux sont des muscles qui ont quand même beaucoup de succès.

Mais il n'y a pas tant de pratiquants que ça qui arrivent à vraiment les développer... Parce que sur les développés couchés et inclinés ou semi inclinés, ils ont toujours tendance à sentir (et donc à travailler) d'autres groupes musculaires.

Et ça peut se comprendre, puisque même si c'est très dépendant de votre technique d'exécution, votre morphologie joue aussi un rôle très important.

En l'occurrence, plus votre sternum est vertical, plus vous aurez de mal à solliciter les pectoraux sur les variantes à plat et inclinées ou semi-inclinées.

Au contraire, plus votre sternum est incliné, plus vous aurez de facilités à solliciter les pectoraux que ce soit sur du décliné, du plat, ou même de l'incliné.

Vous avez sûrement déjà entendu les termes cage thoracique "épaisse" et cage thoracique "étroite".

En fait, c'est un petit peu le même principe, mais je trouve que c'est beaucoup mieux de prendre comme référentiel le sternum, parce qu'il n'est pas impossible d'avoir un gros volume thoracique et un sternum plutôt vertical.

Donc plutôt que de parler de volume de cage thoracique, on va plutôt parler d'inclinaison de sternum.

Ce qu'il se passe sur du développé couché ou incliné pour les individus avec un sternum vertical, c'est que leurs deltoïdes antérieurs prennent le relais très rapidement et supplantent le travail des pectoraux.

En plus de risquer de vous développer des pathologies aux épaules (sur la coiffe des rotateurs en particulier) vous ne développerez pas du tout vos pectoraux si vous ne sélectionnez pas la bonne variante pour votre morphologie. Et il se peut même que vous vous retrouviez rapidement avec ce que l'on appelle : les épaules en avant.

Le développé décliné reste donc la meilleure alternative parce qu'il est plus souvent adapté et présente nettement moins de risques de blessures que les variantes couchées et inclinées..

Sur la démonstration, vous voyez que la déclinaison est très légère.

Tout simplement parce que plus la déclinaison est importante, moins l'amplitude le sera, ce qui est dommage.

Donc il faut trouver un compromis entre la déclinaison et l'amplitude de travail (encore une fois à adapter à votre morphologie).

# LES BICEPS

02

## Curl à la poulie, dos à la poulie

Pour moi, le meilleur exercice pour les biceps, c'est du curl à la poulie, dos à la poulie.

Sur la démonstration, je le fais avec une barre spécifique, qui me permet de travailler les 2 bras en même temps, ce qui est absolument génial. Mais vous pouvez tout à fait le faire en unilatéral si jamais vous n'avez pas ce type de barre.



### Pourquoi ce mouvement est hyper intéressant ?

Tout simplement parce que la courbe de résistance est parfaite avec un petit peu de tension en bas et un petit peu en haut ! Vous avez ainsi un maximum de tension au moment où le biceps peut exercer le plus de force.

Vous avez la sollicitation de la courte et de la longue portion grâce à la flexion du coude, et vous avez aussi la sollicitation de la longue portion grâce à l'angle du câble qui vous obligera à contracter la longue portion pour garder le bras dans la position de l'exercice.

Si vous décidez de le reproduire à la salle, faites attention. Il faut garder les bras le long du corps, donc l'humérus perpendiculaire au sol.

Si vous commencez à reculer le bras vers l'arrière, l'exercice perd de son utilité puisque la courbe de résistance ne sera plus la même.



# LES TRAPÈZES

## Quand est-il des tractions prise supination ?

Certes, c'est plutôt un bon exercice pour les biceps.

Sauf que sur ce mouvement, il y a beaucoup d'autres groupes musculaires qui peuvent entrer en action comme le grand dorsal, le grand rond ou les trapèzes moyens et inférieurs par exemple... Donc dans une logique d'optimisation, pour moi, ça en fait un exercice un tout petit peu moins intéressant que le curl à la poulie.

Encore une fois, ça ne veut pas dire que cet exercice est à bannir, c'est un mouvement absolument génial et classique mais si je devais choisir un seul mouvement pour travailler les biceps, je ne choisirais pas celui-ci.



# Le tirage à la barre T

Selon moi, le meilleur exercice pour travailler efficacement les trapèzes, c'est le tirage à la barre T.



Encore une fois, sur la démonstration, je le fais avec une barre un peu spécifique, et les 2 poignets dissociés, ce qui permet d'avoir un petit peu plus de liberté mais vous pouvez le faire avec n'importe quel accessoire.

poignets dissociés, ce qui permet d'avoir un petit peu plus de liberté mais vous pouvez le faire avec n'importe quel accessoire.

Alors pourquoi cet exercice et pas un autre comme par exemple le tirage horizontal à la poulie ?

Parce que la trajectoire circulaire du mouvement offre une courbe de résistance beaucoup plus intéressante avec un maximum de résistance en bas du mouvement et de moins en moins au fur et à mesure de la répétition (ce qui correspond à la courbe de force des trapèzes)

Et qui dit courbe de résistance optimisée, dit performances optimisées.

## Pourquoi vous devez arrêter le shrug à la barre ?

Est-ce qu'il y a encore des gens qui font du shrug à la barre ? Ce n'est pas un secret, cet exercice, je le déteste. Au passage, travailler les trapèzes, ce n'est pas juste le trapèze supérieur, c'est aussi le trapèze moyen et inférieur.

Si vous vous obstinez à travailler le trapèze supérieur avec du shrug, vous risquez de développer un déséquilibre qui va vous exposer à des pathologies de l'épaule (tendinopathie par exemple, pour ne pas le citer). Et ça, ce n'est pas une bonne nouvelle parce que vos épaules, vous en avez besoin.



# LES DORSAUX



## Le grand classique : les tractions

Pour moi, le meilleur exercice pour travailler les dorsaux, c'est le grand classique : la bonne vieille traction.



Alors peut-être aussi que ça va en surprendre certains, parce que les tractions, ce n'est pas le genre d'exercice qui est le mieux exécuté...

Tout simplement parce que la plupart des personnes n'arrivent pas à en faire une dizaine, ce qui est une fourchette de répétition assez cohérente pour un programme d'hypertrophie. Si on compare les tractions et le tirage vertical en réalité, les 2 exercices ne sont pas exactement équivalents.

Vous en avez un où l'insertion distale va se rapprocher de l'insertion proximale, et vous en avez un autre où c'est l'inverse, c'est l'insertion proximale qui va se rapprocher de l'insertion distale.

Si ces termes ne vous disent rien, pas de panique, ce qui compte, c'est qu'effectivement, les 2 exercices ne sont pas réellement équivalents. Donc si votre poids de corps et votre expérience vous le permettent, les tractions c'est un excellent exercice pour travailler les dorsaux.



## LES TRICEPS

Je n'ai jamais vu quelqu'un qui est très bon aux tractions et qui a un dos pitoyable.

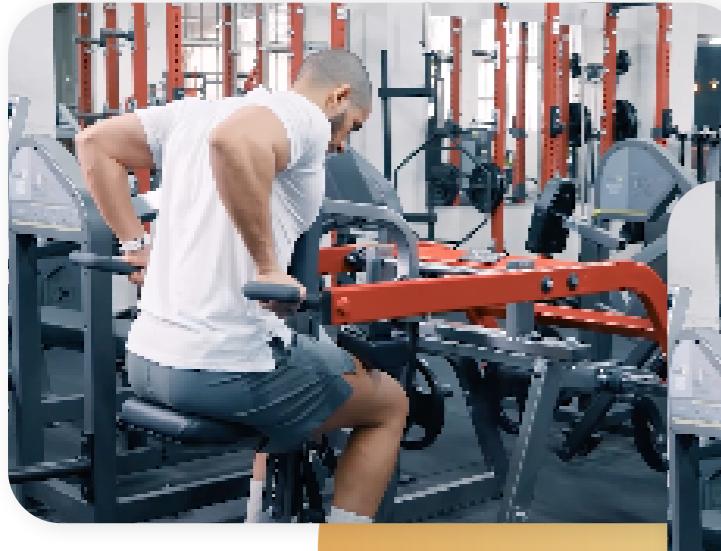
Et d'ailleurs, ce n'est pas pour rien que les pratiquants de street workout (qui ne font probablement pas beaucoup de rowing buste penché) se retrouvent avec des dorsaux hyper bien développés uniquement en faisant des tractions.

05

# Les dips à la machine

Pour moi, l'exercice le plus "rentable" pour travailler les triceps, c'est les dips effectués à la machine.

Attention, pas entre 2 barres parallèles, mais vraiment effectués avec une machine.



Les plus observateurs, vous allez sûrement vous dire :

*"Non mais là Nassim, explique nous... Pour les biceps, tu nous déconseille les tractions supination (exercice poly articulaire qui travaille bien les biceps) et, par contre, pour les triceps, tu nous présente un exercice poly articulaire, alors que, sur les dips, il y a quand même pas mal de chance pour que le deltoïde antérieur et les pectoraux interviennent..."*



## Pourquoi un exercice polyarticulaire ?

C'est bien pour ça que j'ai précisé à la machine, et je vais m'expliquer. Déjà, il ne faut pas oublier que, contrairement aux biceps, les triceps n'ont pas d'influence sur la rotation de votre poignet.

Donc, autant pour bien travailler vos biceps, vous êtes obligé d'avoir une prise supination (ce qui est rarement pratique sur une machine).

Autant ce n'est pas le cas pour les triceps ! Vous pouvez aussi bien travailler avec une prise pronation, une prise neutre, ou une prise supination.

Ça ajoute un petit peu de liberté, un petit peu de flexibilité pour ce groupe musculaire.

Et vous avez plus de chance de bien les stimuler avec une machine faite pour les dips tout simplement en réduisant l'amplitude. Personnellement, les triceps, c'est loin d'être un point fort.

J'ai toujours été plus à l'aise sur les biceps, et lorsque je fais des triceps à la machine à dips, ça me détruit complètement...

Sans que je sois dérangé par l'intervention du deltoïde antérieur ou des pectoraux.

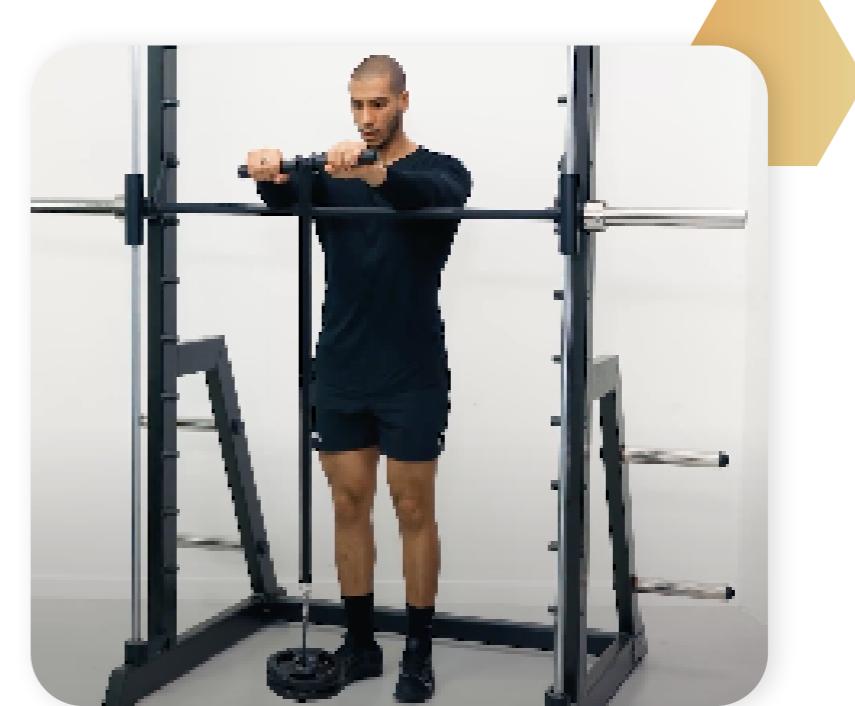
# LES AVANT-BRAS



## La bobine Andrieu

Même chose que pour les mollets, les avant-bras, ce n'est pas juste un muscle, il y a plein de muscles dans cette zone.

Mais pour travailler toute la zone dans son ensemble, personnellement, mon exercice favori, c'est la bobine Andrieu



Cet exercice, c'est le diable incarné parce qu'il provoque des douleurs qui sont vraiment insupportables.

Mais l'avantage de la bobine Andrieu, c'est de pouvoir enrouler cette bobine soit avec des extensions de poignet, soit des flexions de poignet.

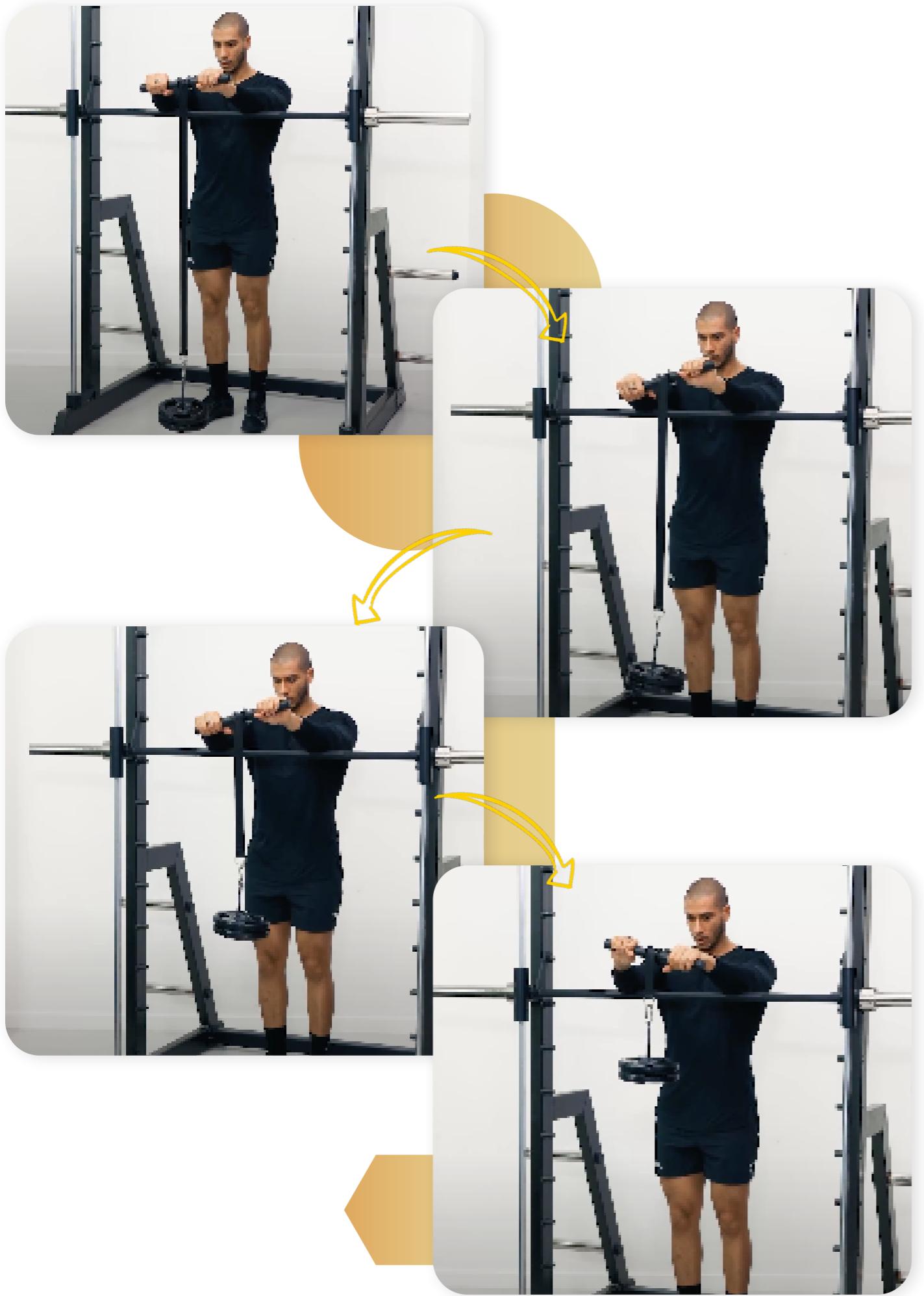
Donc on va potentiellement travailler les 2 côtés de l'avant-bras, et ça, c'est ultra intéressant.

Et vous savez que des avant-bras puissants et résistants, c'est la meilleure protection contre les douleurs au coude...

Quand on fait de la muscu depuis un moment, les douleurs au coude, ça a tendance à apparaître de temps en temps.

En plus, pour certains d'entre vous, des gros avant-bras, c'est quelque chose de plutôt esthétique, c'est un groupe musculaire qui est souvent associé à la solidité.

Donc si vous voulez travailler vos avant-bras, la bobine Andrieu est un super exercice.



# LES DELTOÏDES

07

# Le cas des deltoïdes

Les deltoïdes, c'est un cas un peu particulier et assez difficile à juger.

Les fibres musculaires du deltoïde vont un peu dans tous les sens...

Que ce soit le deltoïde antérieur, moyen ou postérieur, certaines fibres du deltoïde vont plutôt intervenir sur les mouvements de poussée, d'autres vont plutôt intervenir sur les mouvements de tirage et d'autres encore vont plutôt intervenir sur les mouvements d'abduction.

Donc clairement, c'est impossible d'avoir un seul exercice qui cible toutes les fibres musculaires du deltoïde.

À cause de ces trajectoires de fibres, les deltoïdes travaillent déjà beaucoup lorsque vous travaillez d'autres groupes musculaires comme les pectoraux, ou les trapèzes.

## Pourquoi je ne suis pas fan du développé militaire ?

Personnellement, je ne suis pas le plus grand fan du développé militaire, que ce soit à la barre, ou aux haltères. En fait, je ne suis pas fan de tous les mouvements de développés verticaux, puisqu'à mes yeux, ils travaillent beaucoup trop le deltoïde antérieur, et vraiment très peu le deltoïde moyen (et pas du tout le deltoïde postérieur).

Donc s'acharner sur les développés verticaux, comme le développé militaire, pour moi, c'est la meilleure façon de développer des déséquilibres.

Se retrouver avec un deltoïde antérieur hyper développé, et le reste des faisceaux complètement absents.

# Élévations latérales et oiseau buste penché

Pour ce groupe musculaire je vais prendre un peu de liberté et choisir un exercice un peu hybride qui va probablement en surprendre certains d'entre vous.

Si je devais choisir un seul exercice (ou plutôt 2 mouvements faits en bise) pour travailler les deltoïdes, ça serait des élévations latérales à la poulie basse enchaînées directement avec de l'oiseau buste penché pour le deltoïde postérieur.

Le deltoïde antérieur, on s'en fiche, il travaillera avec les mouvements de développé comme le développé incliné et il est rarement en retard chez la plupart des pratiquants.

Donc le deltoïde moyen avec un premier exercice hyper intéressant : les élévations latérales à la poulie basse.



Exercice très intéressant de par sa courbe de résistance.

Vous savez que les élévations latérales avec haltères, la partie la plus intéressante c'est lorsque vous avez le bras parallèle au sol, mais du coup ça nous donne un exercice très peu intéressant en bas du mouvement.

Alors qu'en utilisant une poulie, vous pouvez avoir de la tension du début à la fin de l'exercice.

Puis on enchaîne sur des élévations buste penché.

Les deltoïdes, ont une majorité de fibres lentes, donc parfaitement adaptées aux séries longues et, par extension, aux enchaînements d'exercices, donc là, on est nickel.



# LES ABDOS

08

# Le crunch à la poulie haute

Je sais que les abdos ne sont pas un groupe musculaire, mais on va surtout parler du grand droit de l'abdomen (c'est ce qu'on appelle plus communément le six pack, ou les tablettes de chocolat).

Si je devais choisir un seul exercice pour travailler les abdos, ce serait le crunch à la poulie haute



## Pourquoi je ne mets pas de gainage ou du relevé de genoux suspendus ?

Le problème encore une fois, c'est que l'on cherche un exercice qui est facilement modifiable pour nous permettre la meilleure stimulation possible, mais aussi la meilleure progression possible.

Et avec du crunch à la poulie haute, on peut modifier sa position, on peut modifier la tâche, on peut modifier l'amplitude, et évidemment, on peut aussi modifier la charge de travail...

Ce qui fait qu'on a vraiment des données concrètes pour mesurer notre progression.

Alors qu'avec du relevé de jambes ou du relevé de genoux suspendu aux barres de traction (qui est un excellent exercice), on est quand même "limité" par l'utilisation de notre propre poids de corps...

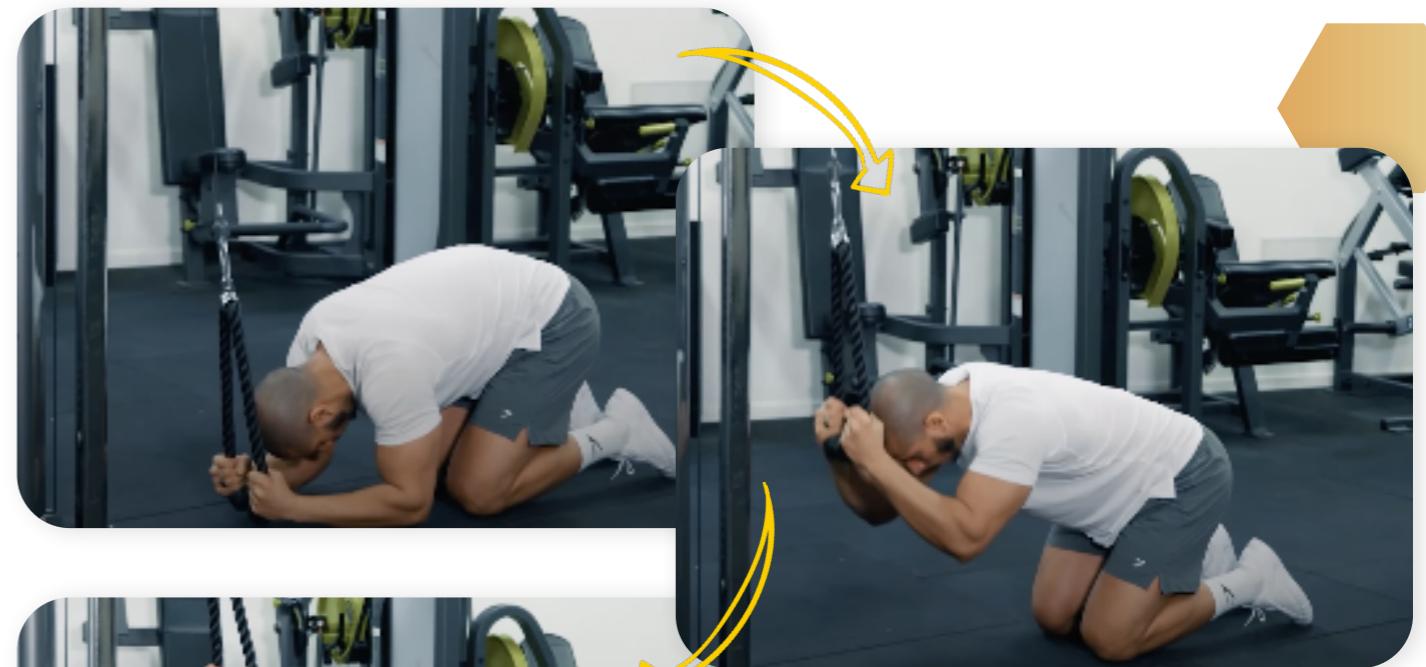
Et ça, c'est peu embêtant, parce qu'on n'a pas vraiment le choix d'utiliser des charges un petit peu plus légères.

En plus de ça, le crunch à la poulie haute nous permet de travailler dans une amplitude assez importante, et on peut modifier la courbe de résistance de l'exercice en se déplaçant soit en avant, soit en arrière...

J'ai même envie d'ajouter qu'on peut le "personnaliser" pour travailler les obliques.

Il suffit de faire une petite rotation ou un crunch sur le côté, pour avoir un super exercice non seulement pour le milieu, mais aussi pour les côtés...

Je ne sais pas ce qu'on peut demander de plus à un exercice.



# LES QUADRICEPS

09

## Le hack squat

Alors là, pour les quadriceps, le choix est aussi un petit peu difficile.

Je sais très bien que beaucoup s'attendent à ce que je dise le squat. Mais pour moi, pour bien stimuler les quadriceps, le squat n'est pas le meilleur exercice du monde.

Autant il peut être hyper adapté à certaines personnes qui ont la morphologie pour, autant pour les autres, ça devient un peu une galère.

Pour bien stimuler les quadriceps, il faut surélever les talons ou parfois passer sur des variantes comme le front squat.

Et, on ne va pas se mentir, il est plutôt difficile de gérer l'exécution de cet exercice.

Donc il y a peu de facteurs qui rentrent en compte pour qu'on puisse réellement se concentrer sur l'effort.

Ce qui n'est pas le cas avec une machine telle que le hack squat



## **Pourquoi le hack squat ? Et pourquoi autant de bodybuilders l'adoptent pour travailler les quadriceps ?**

On sait bien que Ronnie Coleman se tuait au hack squat, on sait aussi que Tom Platz se tuait au hack squat, ça a toujours été une machine très appréciée des bodybuilders, et à juste titre.

Tout simplement parce que cette machine vous offre beaucoup de stabilité, et la possibilité de modifier la position de vos pieds en profondeur, ce qui offre une personnalisation idéale !

Une fois installé sur cette machine, vous pouvez vraiment vous concentrer sur l'effort et uniquement sur ça.



Mais le hack squat n'est pas une machine très populaire dans les salles de sport en France...

On a surtout des hack squat circulaire, (d'ailleurs je ne sais même pas si on peut vraiment appeler ça un hack squat) qui sont d'ailleurs une bêtise pour les quadriceps.

Si dans votre salle de sport vous n'avez pas de hack squat linéaire, vous pouvez passer sur du squat à la smith machine, c'est toujours l'alternative la plus intéressante. Elle vous permettra d'ajouter beaucoup de stabilité et de vous placer de la façon la plus confortable pour vous et votre morphologie.

# **LE GRAND FESSIER**

# La presse à cuisses

J'étais tenté de mettre le squat, le problème, c'est que parvenir à bien solliciter le grand fessier sur du squat, c'est quand même un petit peu compliqué.

Il faut vraiment que vous ayez les bonnes conditions "anatomiques" et que vous ayez assez d'expérience pour maîtriser l'aspect stabilité.

Mais il y a une machine qui existe dans toutes les salles de sport je pense et qui est parfaite pour travailler le grand fessier, c'est la presse à cuisse



Vous savez que la presse à cuisse, ce n'est pas ma machine préférée pour travailler les quadriceps...

Et même si certains peuvent avoir de très bons résultats sur ce groupe musculaire avec la presse, pour moi, cette machine est surtout une tuerie pour travailler le grand fessier.

Même si l'amplitude est réduite, vous travaillez dans de bonnes conditions de stabilité, et en plus l'exercice est plutôt bien "personnalisable".

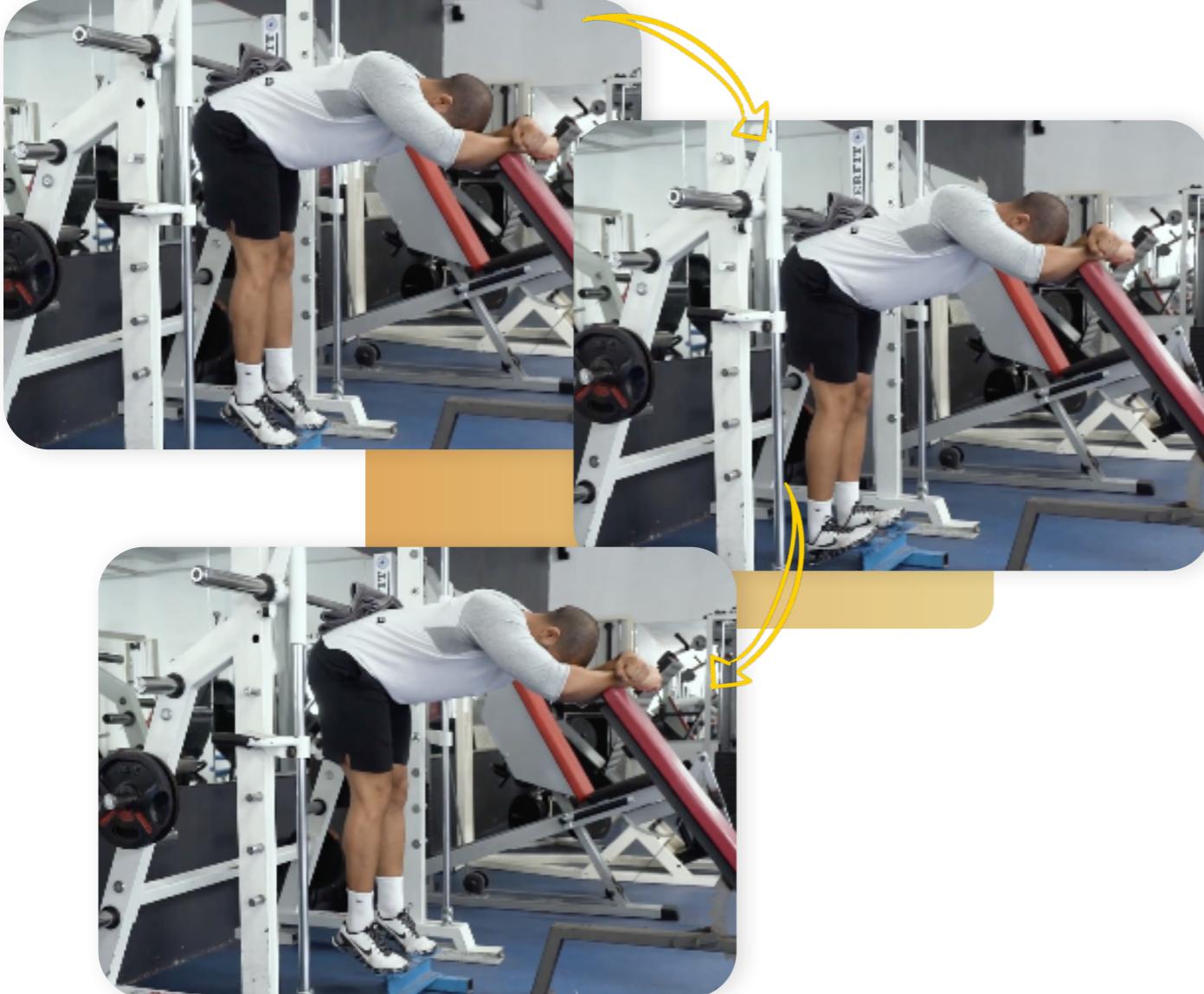
Vous allez pouvoir modifier la position de vos pieds sur le plateau que ce soit en hauteur ou en largeur ce qui est clairement l'idéal pour travailler les grands fessiers de la meilleure façon selon vous et votre articulation de la hanche (et, dans une certaine mesure, votre articulation de la cheville).

# LES MOLLETS

# Les extensions donkey

Petite précision pour commencer, les mollets ne sont pas un seul muscle. C'est un groupe musculaire qui est composé du soléaire et de ce qu'on appelle les jumeaux (ou gastrocnémien) mais aujourd'hui on ne va pas faire de détails et prendre le groupe musculaire dans sa globalité.

Si je devais choisir un seul exercice pour travailler les mollets, ce serait les extensions donkey.



C'est un exercice qu'appréciaient beaucoup Arnold Schwarzenegger et ses amis de l'âge d'or du bodybuilding.

À l'époque, ils faisaient cet exercice en se montant sur le dos parce qu'ils n'avaient pas de machine pour le faire autrement :



## Pourquoi ce mouvement est hyper intéressant ?

Parce qu'on va avoir les jambes tendues et les hanches fléchies, ce qui en fait un exercice à forte tension d'étirement.

Et vous connaissez mon amour pour les exercices à forte tension d'étirement, surtout lorsqu'il s'agit d'hypertrophie.

Vous n'avez pas besoin de reproduire cet exercice dans la même position qu'Arnold Schwarzenegger à l'époque...

Par exemple, ici dans ma salle, j'ai une machine où effectivement les jambes sont tendues, les hanches sont fléchies.

On a exactement la reproduction des mêmes angles et du coup, accessoirement la même stimulation.

Vous pourrez adapter votre position sur une presse à cuisse horizontale ou oblique (selon ce que vous avez à votre disposition) pour reproduire cette position. Et si vraiment vous avez peu de matériel, vous pouvez aussi utiliser une smith machine pour reproduire le mouvement des extensions donkeys !

# COMMENT ACCÉLÉRER VOS RÉSULTATS ?

A large, abstract graphic composed of black and white geometric shapes. On the left, there are three horizontal bars of varying heights. In the center, a tall vertical bar is flanked by two smaller vertical bars. On the right, a large letter 'E' is formed by a diagonal line and several horizontal bars. Below it, a large letter 'N' is formed by a diagonal line and a series of black triangles pointing upwards.

# **Obtenez 3 fois plus de résultats, en 2 fois moins de temps**

Vous l'aurez compris, pour progresser rapidement sans jamais se blesser... Soulever bêtement des poids sans se poser de question, c'est loin d'être suffisant.

À motivation et intensité égales, ce qui fait la différence entre deux pratiquants de musculation, c'est leur niveau de connaissance.

Et surtout comment ils appliquent ces connaissances

Il ne suffit pas d'avoir un bon programme pour progresser pendant plusieurs semaines, plusieurs mois, ou même plusieurs années...

De la même façon que vous irez nulle part en mangeant le même repas tous les jours.

Il faut pouvoir organiser vos séances pour favoriser votre progression sur le court, sur le moyen et sur le long terme.

On ne va pas à la salle de sport avec le même programme de musculation pendant plusieurs mois.

Vos séances doivent pouvoir provoquer une stimulation de plus en plus importante, pour que vous puissiez continuer à développer du muscle.

Si comme moi vous êtes passionné de musculation et que vous êtes en quête permanente d'amélioration et de progression...

Alors laissez-moi partager avec vous les connaissances nécessaires pour tripler vos résultats en 2 fois moins de temps que tous les autres

Je vous propose aujourd’hui de rejoindre le cercle des 1% de pratiquants qui savent s’entraîner efficacement, naturellement, intelligemment et qui progressent d’années en années sans jamais se blesser ni douter de ce qu’ils font.

Voici...



**Profitez des informations les plus pointues, récentes et qualitatives, et passez au niveau supérieur dans votre pratique de la musculation.**

Vous aurez accès à des informations exclusives, inconnues par 99% des pratiquants, et que même certains coachs ignorent.

Alors vous vous en doutez, ce programme n'est pas fait pour tout le monde.  
Mais si vous êtes déterminé à passer au niveau supérieur et que vous voulez :

Sortir d'une phase de stagnation ou éviter d'y tomber, et progresser continuellement sans vous blesser.

Vous entraîner efficacement et optimiser au maximum le gain musculaire et la perte de gras pour exploser vos objectifs en musculation.

Maîtriser tous les aspects de la musculation (nutrition, biomécanique, anatomie...) et vous entraîner dans les meilleures conditions possibles.

Alors Fit-Mass One est fait pour vous ! Vous allez mettre la main sur une véritable mine d'or d'informations, qui va vous permettre de progresser continuellement et de ne plus jamais faire d'efforts dans le vent.

→ **Découvrez ce que vous obtenez  
dans Fit-Mass ONE en cliquant ici** ←



C'EST  
PARTI