

HYPERTROPHIE SARCOPLASMIQUE

FAIRE DU VOLUME

Reps : 10 à 15

Charge : 60 à 75 %

Effet : augmentation du liquide intracellulaire

- Effet: augmentation de la quantité de glycogène et de la quantité d'eau dans les cellules.
- La fibre musculaire est davantage remplie en glycogène, donc elle prend du volume. De plus, 1g de glycogène retient près de 3g d'eau, donc le volume du liquide sarcoplasmique va augmenter, contribuant là aussi à donner du volume au muscle.

Séance volume

Biceps Triceps

Ex 1 :

Super-set ou super séries antagonistes

5 séries de 10 reps ex A + 10 reps ex B

(ex A : curl haltère + ex B : extension poulie en supination)

Charge en Rm

Récup 1'30

Ex 2 :

Série forcée sur triceps

5 séries de 10 reps + 4 à 6 reps avec aide

Charge Rm

+ mvt concentrique biceps 12 reps en super- set

(ex barre au front + curl au pupitre)

Récup 1'30

Ex : 3

Méthode « SYSTÈME 7 »

4 séries sur biceps et triceps

Charges : 60 à 70%

Récup 1' entre biceps et triceps ou 1'30 pour 1 seul muscle

- ▶ 7 répétitions en demi-course inférieure, puis 7 répétitions en demi-course supérieure et 7 répétitions complètes
- ▶ Sans effectuer de temps de pause
- ▶ Le but : obtenir une congestion maximale