

JUIN 2021

FITLIFE

SPORT ET NUTRITION

NUTRITION

Dépense calorique, plan alimentaire, tout ce qu'il faut savoir

SPORT

Ton plan d'entraînement pour réussir

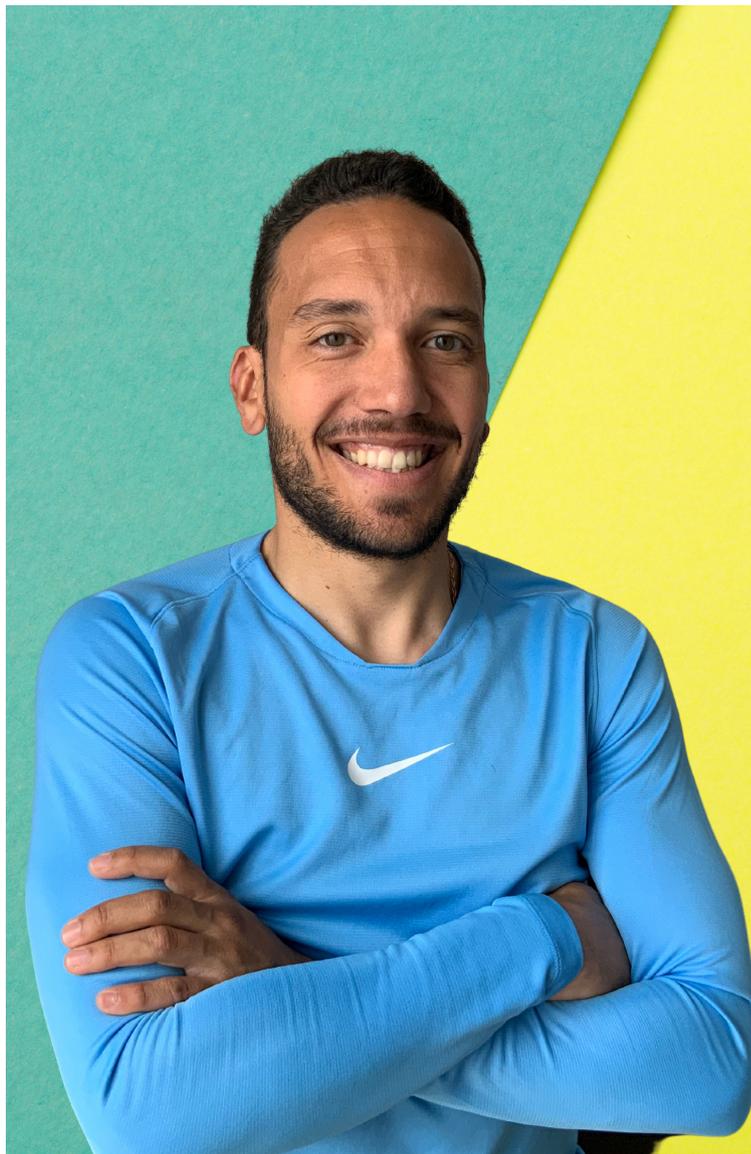
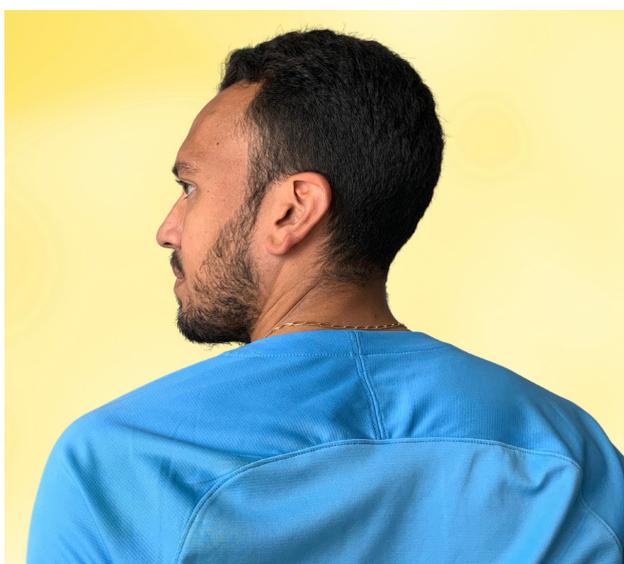
Auriverdé Performance

LES POINTS CLÉS



- 03 Présentation
- 04 Dépense calorique
- 05 Les Macronutriments
- 06 Les aliments à intégrer
- 08 Les aliments à éviter
- 09 L'index glycémique

- 10 Les pièges à éviter
- 11 Organise tes repas
- 12 Application concrète
- 14 Brûler un max de calories
- 15 Ta programmation
- 17 Le mot de la fin



COACH SPORTIF - PRÉPARATEUR PHYSIQUE **PAUL-ANTOINE MICHAUD**

Si tu ne me connais pas encore, je suis PAM (oui c'est plus court). Mon objectif ? Accompagner au mieux mes élèves et mes sportifs vers leurs objectifs. Et transmettre cette passion pour le sport qui m'anime depuis toujours. Il y a une phrase que j'aime me répéter !

**«Chaque succès commence
par ce premier pas »**



AVANT DE COMMENCER DÉPENSE CALORIQUE

As-tu déjà entendu parler de dépense calorique ou de métabolisme de base ? Si ce n'est pas le cas tu es passé à côté de quelque chose. Mais pas de panique, je te dévoile tout ici !

Pourquoi calculer sa dépense calorique ?

Souvent dans un objectif de perte de poids ou même de prise de muscles, on se lance un peu à l'aveuglette.

On entame un régime mais comment savoir si les quantités que l'on consomme sont les bonnes, si elles sont adaptées à notre métabolisme. Trop faibles on risque des carences, et trop élevées, nos efforts seraient complètement inutiles.

Explications

Notre apport calorique (ce que nous mangeons) doit être inférieur à notre taux de maintien calorique (consommation du corps pour assurer son fonctionnement (=métabolisme basal + dépense énergétique journalière due aux activités physiques)). C'est le DÉFICIT CALORIQUE. Si après plusieurs semaines de rééquilibrage alimentaires on ne perd pas de masse grasse (je ne parle pas de poids) c'est que nous ne sommes pas en déficit calorique. Deux solutions:

- Baisser son apport calorique journalier
- Augmenter sa consommation énergétique journalière.



Pour calculer ta dépense calorique et enfin consommer des quantités adaptées clique sur l'icône !



Pour calculer ton IMC c'est par ici que ça se passe ! L'IMC est un réel indicateur de ton état de forme et santé



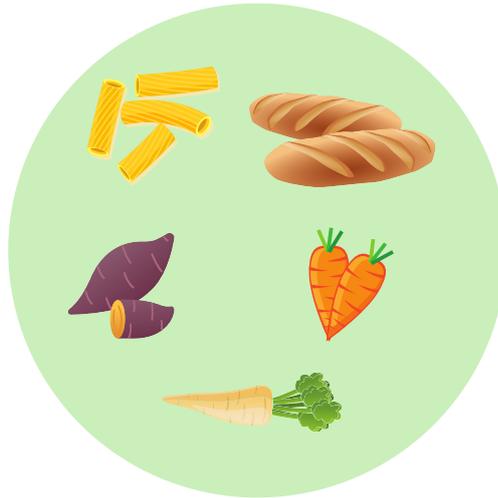
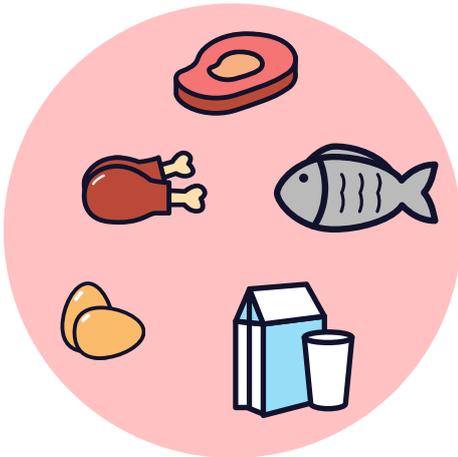
Un allié précieux pour réussir, la balance à impédancemétrie. J'utilise la balance FITTRACK pour m'accompagner vers mon objectif

*Dans le cadre d'un coaching personnalisé, tu pourras retrouver ces données et beaucoup d'autres sur ton profil Hexfit (application de coaching)

TOUT SAVOIR LES MACRONUTRIMENTS

Les Protides (4kcal/g)

(4kcal/g) Ils ont un rôle de construction pour le muscle mais aussi pour le système immunitaire (nos défenses), le système hormonal, le transport d'autres molécules. Nous les retrouverons dans les viandes et les poissons, mais également dans les œufs, les produits laitiers, les céréales (pain, pâtes, riz...), les légumineuses (lentilles, haricots,...) et les algues.



Les Glucides (4kcal/g)

Ils ont un rôle énergétique, essentiellement pour le cerveau. Il est possible de les stocker dans le foie et les muscles mais en faible quantité. Nous les retrouverons dans les légumes, les fruits, les tubercules (carottes, panais, patate douce, céleri-rave,...), les légumineuses et les céréales.

Les Lipides (9kcal/g)

Ils ont un rôle essentiel dans la structure de la membrane de nos cellules (comme pour la peau), comme anti-oxydants et (anti)inflammatoire, et pour la fabrication de nos hormones sexuelles et de récupération. Nous les retrouvons dans les huiles (olive, noix de coco,...), les oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes,...), les olives, les avocats,... mais aussi associés aux protéines d'origine animale.



TOUT SAVOIR INTÈGRE LES DANS TES REPAS

Les féculents

Ils contiennent majoritairement des glucides, source d'énergie principale de ton organisme. Ils ont un impact direct sur ta glycémie d'où l'importance de surveiller la quantité et la qualité des glucides que tu consommes.

Voici une liste non-exhaustive de féculents de qualité à inclure dans ton alimentation:

- riz long, thaï, basmati, complet
- pâtes (au blé complet)
- pain complet
- quinoa
- avoine
- épeautre
- haricots secs (rouges, blancs, noirs...)
- lentilles
- pois chiches
- patates douces
- pomme de terre cuite à la vapeur
- fèves
- pois jaunes ou verts
- flageolets
- orge
- seigle
- millet
- ignam
- manioc
- topinambour

Les fruits et légumes

On ne les présente plus ! Les fruits et légumes jouent un rôle essentiel pour ton organisme. Ils sont riches en vitamines, eau, fibres, potassium, calcium, antioxydants.

Ils permettent à ton corps de:

- prévenir l'apparition de certaines maladies
- maintenir une bonne santé cardiovasculaire
- protéger les cellules contre le vieillissement
- stimuler le système immunitaire
- calmer la faim grâce à l'effet rassasiant des fibres

Liste non exhaustive de légumes :

- légumes feuilles (céleri, chou, épinard...)
- salade (endive, laitue, mâche...)
- légumes-tige (poireau, asperges...)
- légumes-fleurs (artichaut, chou-fleur, brocoli...)
- légumes-racines (betterave, carotte, navet, radis...)
- les bulbes (ail, échalot, oignon...)
- légumes-fruits (aubergine, avocat, concombre
- fines herbes (persil, estragon, ciboulette...)

liste non exhaustive de fruits:

- fruits secs (marron, fruits déshydratés, amandes...)
- fruits complexes (pommes, melons, fraises...)
- fruits composés (ananas, figues...)
- fruits multiples (mûres, framboises...)
- fruits charnus (pêches, tomates...)

Les viandes maigres

Faibles en matières grasses et riches en protéines, elles assurent la réparation des muscles après un effort physique :

- dinde
- lapin
- poulet
- escaloppe de veau
- boeuf (bifteck à 5% de matières grasses, bavette, roti

Pour les végétariens, il existe des alternatives aux protéines animales comme le tofu, le tempeh ou encore le seitan



Les poissons maigres et gras

Excellente source en protéine, le poisson est également riche en vitamines D. Les poissons gras, eux, sont riches en oméga 3. Ils participent à:

- la perte de poids (favorisent l'utilisation des graisses corporelles comme source d'énergie)
- la bonne santé cardiovasculaire
- une bonne qualité de peau
- la réduction des inflammations

les poissons maigres (de 0,5 à 4g de lipides pour 100g de poisson):

- anchois frais
- bar
- brochet
- cabillaud
- carrelet
- colin
- daurade
- églefin
- espadon
- flétan
- lotte
- morue
- merlan
- mérrou
- perche
- raie
- rouget
- roussette
- sole
- thon
- albacore
- turbot

Les poissons gras (de 5 à 12g de lipides pour 100g de poisson)

- maquereau
- sardine
- saumon
- thon
- anguille fumée
- alose
- murène
- lamproie
- hareng frais
- truites saumonée
- barbue
- muilet
- sprat

Les œufs

Riches en protéines et en bonnes graisses, tu dois absolument les inclure dans ton alimentation. Un seul œuf contient 7g de protéines et 5g de lipides ! Oriente-toi de préférence vers les œufs de poules élevées en plein air et issues de l'agriculture biologique

Pour les reconnaître, réfère-toi au code présent sur chaque œuf. Le chiffre 0 correspond à la catégorie d'œufs issu de l'agriculture bio.

Ensuite nous avons:

- Chiffre 3 = poules élevées en cage
- Chiffre 2 = poules élevées au sol
- Chiffre 1 = poules élevées en plein air mais non-issues de l'agriculture bio

Les bénéfices apportés par les œufs sont multiples:

- riches en bonnes graisses
- effet coupe-faim
- très pauvres en glucides
- riches en vitamines et oligo-éléments (vitamine D, E, potassium...)

Les huiles alimentaires

Il est important de bien les choisir pour maintenir le bon équilibre Oméga-3 / Oméga-6 dans ton organisme.

Le problème aujourd'hui est que nous consommons beaucoup trop d'oméga-6. Normalement le rapport Oméga-3 / Oméga-6 doit être autour de 1 pour 4 ou 1 pour 5 or on se situe davantage autour de 1 pour 18 !!! La faute à la malbouffe et à une alimentation industrielle.

L'objectif est donc d'augmenter tes apports en oméga-3

Par exemple, l'huile de tournesol, l'huile de pépins de raisin ou l'huile de carthame sont à éviter car elles contiennent de fortes proportions d'oméga-6 et pas d'oméga-3

Orienté toi plutôt vers ces huiles:

- huile d'olive riche en oméga-9, parfaite pour les cuissons)
- huile de lin (riche en oméga-3)
- huile de noix (riche en oméga-3)
- huile de chanvre (équilibrée en oméga-3 et 6, à ne surtout pas cuire)
- huile de colza (riche en oméga-3)
- huile de noisette (riche en oméga 3 et 9)
- huile de caméline (riche en oméga-3, à ne surtout pas cuire)

NB: Les acides gras saturés ont mauvaise réputation car une consommation excessive à pour conséquence de faire augmenter le taux de « mauvais » cholestérol sanguin. Cependant, il faut savoir que ces derniers ont tout à fait leurs place dans notre alimentation. En effet, ce sont des éléments important dans la constitutions de nos membranes cellulaires. En revanche, il faut éviter autant que possible les acide gras trans !

TOUT SAVOIR LES ALIMENTS À ÉVITER

Chips

Elles sont beaucoup trop riches en acides gras trans. Une (petite) portion de chips de 30 grammes, t'apportera près de 170 calories !



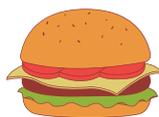
Soda

Ils ne fournissent aucuns nutriments, aucunes vitamines, aucuns minéraux. Ce sont de vraies "calories vides". Les sodas n'apportent que du sucre, et peuvent créer à long terme des problèmes comme le diabète, des risques d'ostéoporose accrus, mais également des problèmes dentaires



Les fast-food

Bombes caloriques, riches en sucres, lipides trans, additifs nocifs pour ta santé... Et la liste est encore longue !



Les céréales industrielles

Elles sont pleines de sucres et d'additifs douteux. Peu de vitamines et de minéraux, un indice glycémique élevé. A titre d'exemple, 30 grammes de pétales soufflés équivalent à 2 morceaux de sucre blanc.



Alcool

Ce ne sont que des calories vides, absolument aucun intérêt nutritionnel. 1 gramme d'alcool apporte 7 calories, alors que 1 gramme de glucide apporte 4 calories. Ton corps ne pouvant pas utiliser les calories issues de l'alcool, il doit stocker ces dernières



Plats et sauces industrielles

Ils sont bourrés de sel et de divers conservateurs. Ils sont également riches en graisses saturées et trans. * Prépare tes repas toi-même: ton portefeuille et ton corps te remercieront.



Les jus de fruits industrielles

Ils contiennent très peu de vitamines et de minéraux: Une partie des minéraux et vitamines présents dans les fruits, se trouve dans la peau du fruit. Peau qui n'est pas présente dans le jus industriel.



Le chocolat

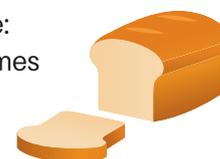
ATTENTION ! On ne parle ici que du chocolat au lait et du chocolat blanc.

Le chocolat noir, lui, reste une option très intéressante. Il faudra veiller à ne pas en abuser car il reste calorique. Ce dernier contient très peu de sucres ajoutés et possède des bienfaits souvent méconnus: Bon pour le coeur
Diminue le mauvais cholestérol
Aide à lutter contre la fatigue et la dépression



Pain blanc

Le pain blanc est riche en gluten et en sel. Il est fabriqué à base de farine blanche: une farine raffinée où le son et les germes ont été retirées. Ce qui rend la farine beaucoup, beaucoup moins nutritive. Il possède également un indice glycémique très élevé



TOUT SAVOIR L'INDICE GLYCÉMIQUE

Aujourd'hui, on ne parle plus de sucres lents ou de sucres rapides. Cette notion a évolué pour laisser place à l'index glycémique ou indice glycémique.

En quelques mots, chaque aliment contenant des glucides a un index glycémique (IG) haut, moyen ou bas selon la vitesse à laquelle le sucre est absorbé dans le sang.

Par exemple, lorsque tu manges ta baguette de pain blanc ou tes pommes de terre, ton taux de glucose dans le sang va avoir tendance à augmenter rapidement dans les heures qui suivent puisque ces derniers ont un IG haut. Les produits à IG haut sont à éviter car ils favorisent le stockage du sucre et du gras dû à un pic d'insuline.

Ainsi, les aliments à IG modéré, ou mieux, à IG faible sont à valoriser comme les fruits, légumes frais et les céréales complètes (al dente).

Ils permettent d'éviter les fringales en libérant de manière progressive le glucose dans le sang. Pour faire simple, puisez vos glucides dans les fruits, les légumes, le riz basmati, les lentilles vertes.

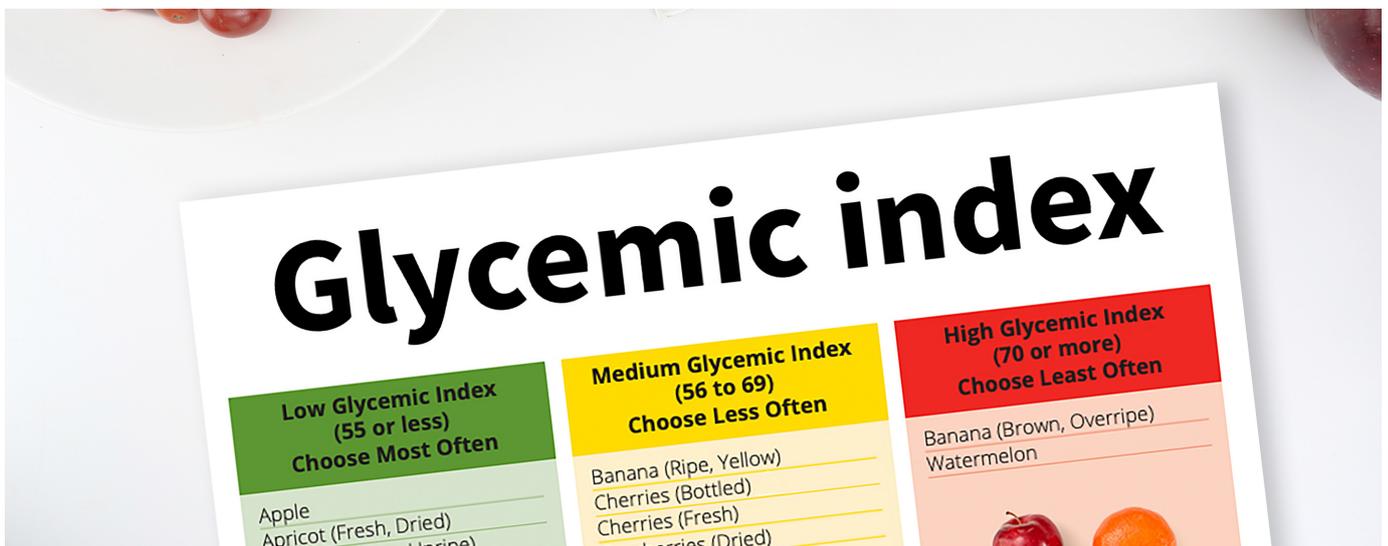
La seconde notion importante est la charge glycémique qui met en relation l'IG et la quantité de sucre dans la portion consommée.



Index glycémique faible (<55): fruits frais et légumes verts, légumes secs, céréales en grains, riz complet, chocolat noir 80%, produits laitiers, viandes, oléagineux, pain intégral.

Index glycémique élevé (>70): pain blanc, pommes de terre pelées cuites au four, frites, confiseries, dattes, sucre blanc et certains fruits et légumes comme la pastèque, le navet et le panais.

Le dernier paramètre à prendre en compte est le pouvoir de satiété de chaque aliment. Ainsi, les pommes de terre par exemple, bien qu'ayant un IG élevé, ont un fort pouvoir de satiété, on en mange donc moins pour être rassasié. De manière générale les aliments contenant des fibres sont très bons car en plus de leurs bienfaits sur la digestion, ils ont un fort effet rassasiant.



LES PIÈGES À ÉVITER LES RÉGIMES

Peut-être t'es-tu déjà laissé tenter par un régime. Je vais t'expliquer la raison pour laquelle il vaut mieux éviter ça !!!

Un régime rime dans la grande majorité des cas avec privations et frustrations. Tu ne mange pas à ta faim et surtout tu négliges certains groupes d'aliments qui sont pourtant essentiels pour ton organisme. (On l'a vu un peu plus haut)

Au final, sans même parler des carences qu'ils peuvent engendrer à long terme, Le stress qu'ils provoquent sur ton organisme l'oblige à réagir. Il se met "en veille" autrement dit il va brûler beaucoup moins de calories quotidiennement.

Finalement, les premiers résultats positifs passés tu vas commencer à stagner et lorsque tu vas reprendre une alimentation normale, ton métabolisme fonctionnant au ralenti, tu vas reprendre tes kilos et certainement quelques uns en bonus au passage ! C'est L'EFFET YOYO.

L'IMPATIENCE

Il faut être patient... perdre ses kilos en trop ne se fait pas du jour au lendemain bien au contraire. Une perte de poids saine est l'affaire de plusieurs mois donc ne te laisse pas avoir par tous ces vendeurs de rêves. C'est pourquoi trop de frustration et de privation risquent de te faire abandonner avant les premiers résultats significatifs.

Aussi, inutile de te peser tous les jours. Différents facteurs peuvent faire varier ton poids d'un jour à l'autre. Pèse toi plutôt une fois par semaine, le matin et surtout à jeun.

Pour finir, cette démarche n'est pas linéaire. Il y a des hauts et des bas. Surtout ne t'arrête pas à la première difficulté

Ce qu'il faut faire avant toutes choses, c'est calculer sa dépense calorique pour consommer les bonnes quantités et surtout en ne négligeant aucun macronutriment. Car chacun d'entre eux, Protéine, Glucide, Lipide à un rôle à jouer !

Évite les aliments qui ne sont pas bons pour toi Cependant, alimentation saine et équilibrée ne veut pas dire une vie faite de restrictions et de frustration ! Tu peux tout à fait consommer ces aliments de temps en temps, l'important étant de manger correctement la plus grande majorité du temps.

Ne culpabilise pas lorsque tu décides de te faire plaisir, suivre une diète stricte pendant des années et des années ça ne marche pas. Il te suffit de suivre la règle du 80/20, un plan qui a fait ses preuves sur le long terme. Tu manges correctement sur 80% de tes repas, et sur les 20% de repas restants, tu manges ce qui te fait plaisir.

RÉTENTION D'EAU

Pour éviter la rétention d'eau, bois 1,5L à 2L d'eau par jour et évite de manger trop salé !

Qu'est-ce que la rétention d'eau? C'est de l'eau qui est stocké sous ta peau. Pour faire simple, ton corps retient plus d'eau qu'il n'en évacue.

Elle peut facilement faire augmenter ton poids sur la balance de plusieurs kilo et peut te donner une sensation de ballonnements



ORGANISE TES REPAS TA JOURNÉE TYPE

Ton assiette type

Déjeuner - dîner

Tes repas de midi et du soir doivent ressembler à ça:

- 1/4 de l'assiette en féculents
- 1/4 de l'assiette en protéines
- 2/4 de l'assiette en légumes
- Dans cette assiette, ajoute une à deux cuillères à soupe d'huile végétale en variant les sources pour garder un bon équilibre oméga-3/6/9
- Pour le dessert, ajoute si tu le souhaites une portion de fruits ou une portion de yaourt végétale ou fromage blanc



Ton assiette type

Collation

- Un fruit
- Une portion de fruit de fruits secs de ton choix: oléagineux, fruits déshydratés
- Une portion de protéines de ton choix

Ton assiette type

Petit-déjeuner

- Une portion de protéines au choix (yaourt végétal, fromage blanc voir même œuf, viande ou poisson pour ceux qui aime manger salé le matin)
- Une portion de fruit ou de jus de fruits maison
- Une portion de céréales, riches en fibres de préférence (et pas industrielles). Par exemple: aliments à base de farine complètes, flocons d'avoine, muesli sans sucre ajouté.
- Une portion de lipides: oléagineux (amandes, noix..., avocat)
- Une boisson: café, thé, eau citronnée





APPLICATION CONCRÈTE

MÉTABOLISME DE BASE

Tu te souviens, je t'ai parlé de dépense calorique un peu plus tôt ? Je vais t'expliquer ici comment appliquer et utiliser cette donnée de manière concrète !

Etude de cas

Prenons Julie, 20 ans, 1m60, 60 kg au mode de vie plutôt sédentaire et qui ne fait pas spécialement attention à son alimentation:

- Taux métabolique de base (BMR) = 1339 kcal
- Taux de maintien calorique = 1607 kcal

Ici le corps de Julie utilise 1339 kcal chaque jour pour assurer sa survie c'est à dire faire fonctionner ses organes et assurer ses fonctions vitales. Toutefois, Julie doit être en dessous de 1607 kcal si elle veut perdre du poids car au dessus du taux de maintien calorique, le corps stock dans ses réserves au lieu d'y puiser.

Donc $1607 - 1339 = 268$ kcal de delta pour créer un déficit calorique

Prenons maintenant Julie mais qui cette fois pratique une activité sportive 4 fois par semaine:

- BMR= 1339 kcal
- Taux de maintien calorique = 2075 kcal

Donc $2075 - 1339 = 736$ kcal de delta pour créer un déficit calorique

Pour faire simple, il est beaucoup plus facile de créer un déficit calorique lorsque l'on pratique une activité physique régulière.

Application pour Julie

Continuons avec le cas de Julie qui pratique une activité physique régulière. On a vu que son taux de maintien calorique était de l'ordre de 2075 kcal par jour.

Ainsi, pour maintenir son poids, Julie devra consommer au minimum 2075 kcal par jour. A l'inverse, dans un objectif de perte de poids, Julie devra consommer moins de 2075 kcal par jour.

Dès lors, Julie pourra tabler sur une base de consommation quotidienne d'environ 1800 kcal pour déclencher la perte de poids.

Tu trouveras des exemples de plans alimentaire adaptés au cas de Julie dans la prochaine partie !

Remarques

Tu l'as compris, pour l'adapter à ton cas précis, tu vas devoir calculer ta dépense calorique. Si tu ne l'as pas encore fait je te remets le lien >>> www.auriverdèperformance.com

Si tu tombe sur un besoin calorique plus élevé, mettons 2300 kcal. Il conviendra d'augmenter légèrement les calories du plan alimentaire jusqu'à 2000 kcal par jour en augmentant un peu la quantité de glucides du repas de midi ou du soir (pâtes, riz, patate douce, pâtes complètes, quinoa...)

Pour un besoin calorique inférieur, 1800 kcal par exemple, il faudra diminuer les glucides du plan alimentaire pour un total calorique quotidien d'environ 1500-1600 kcal et ainsi permettre à ton corps de déclencher le processus de perte de poids.

*des applications peuvent t'aider à connaître ta consommation quotidienne en calories > foodvisor, MyFitnessPal ...

APPLICATION CONCRÈTE

EXEMPLE DE PLANS ALIMENTAIRE

Jour 1 - 1800 kcal

Petit-déjeuner

- 1 fruit
- 200g de fromage blanc 0-3% de MG
- 1 poignée d'oléagineux (30g)
- 50g de flocons d'avoine avec du lait végétal
- 1 boisson non sucrée de ton choix

Déjeuner

- 80g de riz pesé cru
- 100g de poissons maigre ou viande maigre
- 200g de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale de ton choix

Collation

- 1 fruit
- 1 poignée d'oléagineux (30g)
- 1 yaourt végétal ou fromage blanc
- 1 boisson non sucrée

Dîner

- 100g de pâtes complètes pesées crues
- 100g de poissons gras
- 200g de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale de ton choix

Jour 2 - 1850 kcal

Petit-déjeuner

- Jus de fruits maison (3 ou 4 fruits)
- 3 œufs
- 2 tranches de pain complet
- 1 yaourt végétal ou 100g de fromage blanc
- 1 boisson non sucrée

Déjeuner

- 80g de riz pesé cru
- 100g de viande maigre ou poisson maigre
- 200g de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale de ton choix

Collation

- 1 fruit
- 1 poignée d'oléagineux (30g)
- 2 tranches de pain complet + 2 tranches de blanc de poulet
- 1 boisson non sucrées

Dîner

- 250g de patate douce
- 100g de viande maigre
- 1/2 avocat
- 100g de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale de ton choix

Jour 3 - 1700 kcal

Petit-déjeuner

- 1 fruit
- 2 tranches de pain couplet + 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes ou d'amande
- 1 yaourt végétal ou 100g de fromage blanc
- 1 boisson non sucrée

Déjeuner

- 100g de quinoa pesé cru
- 100g de poisson gras
- 200g de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale de ton choix

Collation

- 1 yaourt de ton choix
- 1 poignée d'oléagineux (30g)
- 1 poignée d'abricot secs ou de raisins secs (30g)
- 1 boisson non sucrée

Dîner

- 300g de patate douce
- 3 œufs
- 200g de légumes



TOP EXERCICES

POUR BRÛLER UN MAX DE CALORIES

01 Squat



02 Pompes



03 Fentes



Les exercices globaux

Cette liste est bien entendu non exhaustive. Il existe des dizaines et dizaines d'exercices qui permettent de brûler beaucoup de calories en un minimum de temps

Pour faire simple, il faut privilégier les mouvements globaux. C'est à dire ceux qui impliquent plusieurs articulations et par ce biais mobilisent plus de muscles. Plus de muscles sollicités = plus de calories brûlées, c'est aussi simple que ça.

Si tu ne peux pas consacrer beaucoup de temps au sport dans la semaine alors privilégie les exercices globaux, c'est la clé pour davantage d'efficacité



TA PROGRAMMATION

LE CONTENU

Ce que nous souhaitons tous au fond de nous c'est avoir des muscles toniques et une silhouette svelte et athlétique. J'entends alors souvent dire « je veux perdre mes kilos en trop ». En réalité ce n'est pas qu'une affaire de poids !

Je m'explique; deux personnes de même taille et de même poids peuvent présenter des silhouettes totalement différentes. Et non le muscle n'est pas plus lourd que la graisse. C'est un peu plus complexe que ça. A masse égale, la graisse a un volume 17% supérieur à celui du muscle. C'est une affaire de densité. Le muscle, beaucoup plus dense que la graisse, prend moins de place!

Renforcement musculaire

Pour des muscles toniques et athlétique, il est essentiel d'intégrer des exercices de renforcement musculaire et de musculation dans sa programmation.

Objectif ? Dessiner une silhouette svelte et harmonieuse en plus d'améliorer sa force et son endurance musculaire.

La cardio

Le cardio a de nombreux avantages et il y a tant à dire. L'entraînement cardio, à l'image du HIIT (High Intensity Interval Training) part exemple, permet de brûler un maximum de calories

en un minimum de temps. Il met également en jeu l'afterburn effect, pour faire simple, il s'agit du mécanisme grâce auquel ton organisme rembourse la dette d'oxygène engendrée par ta séance de sport. Ainsi ton corps continue, jusqu'à 48h après ton entraînement, à brûler des calories. Et ce même dans ton canapé devant Netflix... c'est pas top ça?! Son importance dépend du volume et de l'intensité de ta séance.

De manière générale l'entraînement cardio vasculaire a un impact positif sur le cœur, les poumons, les muscles, les vaisseaux sanguins, le cerveau et même le système immunitaire.

N'hésite pas à aller consulter mes articles de blog à ce sujet sur mon site pour en savoir plus !!!

Le piège à éviter

L'erreur principale que je vois souvent est de croire que pour avoir un ventre plat, il faut faire des séries d'abdo à n'en plus finir ou de penser que pour des cuisses fines, il faut tout miser sur les squats ou les fentes.

C'est l'activité physique localisée et c'est un mythe qui a plutôt la peau dure. Lorsqu'on prend du gras on le fait du bas vers le haut du corps. Pour en perdre c'est l'inverse donc inutile de s'acharner sur vos abdos ou vos cuisses. Ces exercices permettront de dessiner votre silhouette lorsque le gras aura fondu.

PS: pour un ventre plat, privilégier les exercices de gainage qui agissent sur les abdominaux profonds, LE TRANSVERSE, qui intervient entre autre chose sur le maintien des viscères. Lorsqu'il est distendu, il donne l'impression d'un ventre rond!

TA PROGRAMMATION

TA SEMAINE TYPE

Tu veux savoir comment faire pour enfin atteindre ton objectif ?

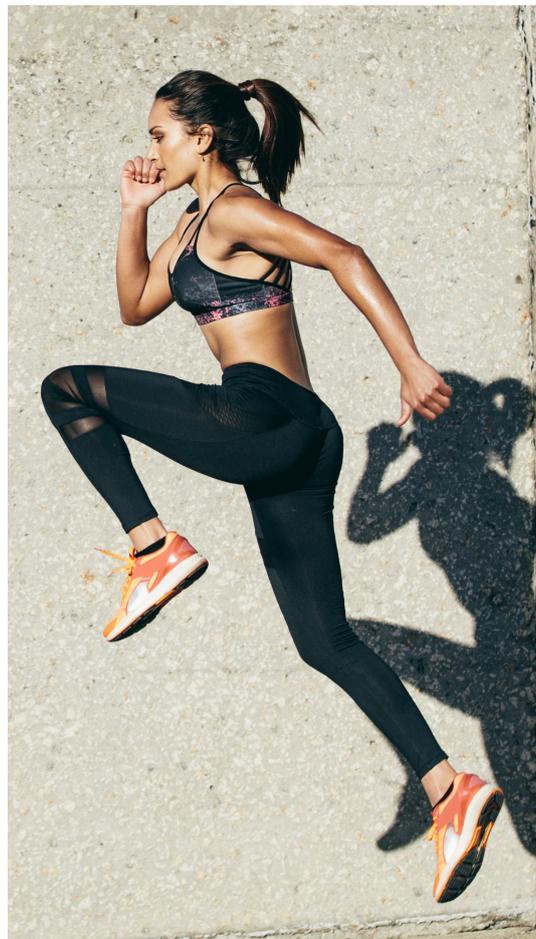
Ok, alors première chose... Je vais peut-être te décevoir mais moins de 2 séances par semaine ne suffisent pas pour obtenir des résultats significatifs.

Tu t'es peut-être dis un jour : "Je vais me faire une séance de fou furieux pendant 2h30, je vais obtenir des résultats de dingue et je serais tranquille le reste de la semaine". Malheureusement ça ne marche pas comme ça et c'est totalement contre productif en réalité !

Pour faire simple, à la fin d'une telle séance la fatigue musculaire étant, l'intensité baisse et tu n'exploites plus le plein potentiel de tes muscles.

Il est préférable de réduire la durée (30 minutes à 1h) afin de maintenir une intensité plus élevée et de multiplier ces séances dans la semaine.

C'est ce que je préconise dans mes programmes d'entraînement.



Construire sa programmation

La clé n°1 lorsque l'on construit une programmation est la personnalisation. En effet, tenir compte du style de vie et du rythme quotidien du sportif est essentiel pour être efficace dans la durée.

Prenons un exemple : ton quotidien est rythmé par ton travail et des réunions en veux-tu en voilà. Il t'est difficile de te dégager du temps pour toi. Inutile de programmer dans ton cas 5 séances par semaine. Tu vas tenir une semaine voir deux et tu lâcheras parce que le rythme, trop soutenu, ne te correspond pas. Dans ce cas, mieux vaut partir sur deux séances par semaine.

Objectif ? Tenir sur la durée, maintenir une motivation élevée le plus longtemps possible car, on le sait, Obtenir des résultats ne se fait pas du jour au lendemain !

Remarques

Le contenu des séances variera selon le nombre de séances que l'on réalisera dans la semaine.

Avec Deux ou trois séances par semaine, il est préférable de travailler en Fullbody (corps entier) ou half body (séance haut du corps et séance bas du corps) auxquelles on associera en fin de séance ou en séance à part entière un circuit cardio.

A partir de 4 séances, on peut se cibler davantage un travail au niveau des groupes musculaires :

- Jour 1 - Dos + Pectoraux
- Jour 2 - Quadriceps + Ischiojambiers
- Jour 3 - Repos
- Jour 4 - Biceps + Triceps
- Jour 5 - Abdominaux + Cardio
- Jour 6 - Épaules
- Jour 7 - Repos

LE MOT DE LA FIN

FITLIFE

Qui a dit qu'avoir le corps dont ont rêve était chose aisée ? Si c'était le cas, j'imagine que plus personne n'aurait de kilos à perdre non ?

La route est longue et comporte des hauts et des bas. Ce n'est pas quelque chose de linéaire loin de là.

Pour y arriver ? Il suffit de s'en donner les moyens et avec cet ebook tu as toutes les clés de la réussite entre tes mains !

Avec le bon accompagnement, des conseils adaptés et une motivation à toute épreuve, tes premiers résultats significatifs ne se feront pas attendre !

Tu en veux plus ? Clique ou flash le QR code juste en dessous. Tu retrouveras sur mon site des articles de blogs qui pourront t'aider dans ta quête, des programmes d'entraînement ou même réserver des séances en ligne ou en présentiel avec ton coach !

Je te dis à très vite,
PAM



Reste connecté :

Retrouve moi sur les réseaux :



https://www.instagram.com/auriverde_performance/



<https://www.facebook.com/PAM.personaltrainer/>



<https://youtube.com/channel/Pam-coachsportif>



[HTTPS://www.auriverdeperformance.com](https://www.auriverdeperformance.com)



p_michaud@auriverdeperformance.com



[donne moi ton avis](#)