



**Votre programme « Gain de Poids »
offert avec votre Pack *Débutant***

La méthode « Gain de poids »

Comportez-vous comme un bodybuilder et vous deviendrez l'un d'eux. Même si vous n'avez jamais fait de musculation, voici toutes les étapes pour passer du « gringalet » au « musclé ».

Quelques règles

- 1) Allez-y progressivement pour votre alimentation et pour vos séances d'entraînement.
- 2) Faites six repas par jour pour encourager le corps à faire des réserves de glucides pour l'énergie et la prise de masse. Le plein d'acides aminés, quant à lui, nourrit les muscles et les force à grossir
- 3) Augmentez progressivement les protéines : commencez par 2,2 g /kg, puis 3,3 g/kg. Ajoutez à votre alimentation de 300 à 500 kcal / jour.
- 4) Buvez de l'eau (minimum 1,5l/ jour) : l'eau aide à augmenter le volume musculaire
- 5) Choisissez des protéines maigres ou des poudres.
- 6) Ne négligez pas les bonnes graisses indispensables (fruits secs, huile d'olive...) mais évitez les graisses saturées (fritures, graisses cuites etc...)
- 7) Calculez l'apport calorique pour votre poids, mais respectez un ratio de 1 pour 2, protéines /glucides avant l'entraînement.

Calculez vos repas

Semaine 1

Calculez votre apport journalier en glucides : $4,4 \times \dots\dots\dots$ (votre poids en kg) = $\dots\dots\dots$ g
Privilégiez les repas les plus riches en glucides le matin et après l'entraînement.

Calculez votre apport journalier en protéines : $3,3 \times \dots\dots\dots$ (votre poids en kg) = $\dots\dots\dots$ g
Consommez environ 100 g de lipides par jour en privilégiant les bonnes sources.

Semaines 2 à 4

Calculez votre apport journalier en glucides : $5,5 \times \dots\dots\dots$ (votre poids en kg) = $\dots\dots\dots$ g
Compensez par les protéines et les légumes ou salades.

Calculez votre apport journalier en protéines : $3,3 \times \dots\dots\dots$ (votre poids en kg) = $\dots\dots\dots$ g
Consommez environ 100 g de lipides par jour en privilégiant les bonnes sources.

1 g de glucides vaut 4 kilocalories, 1 g de protéines vaut 4 kilocalories, 1 g de lipides vaut 9 kilocalories. Comptez environ 40 à 45 Kcal / kg.

Exemple pour 75 kg

Semaine 1

$4,4 \times 75 = 330$ g de glucides
 $\Rightarrow 330 \times 4 \text{ kcal} = 1320 \text{ kcal}$
 $3,3 \times 75 = 247,5$ g de protéines
 $\Rightarrow 247,5 \times 4 \text{ kcal} = 990 \text{ kcal}$
 $+ 100 \text{ g de lipides} \Rightarrow 100 \times 9 \text{ kcal} = 900 \text{ kcal}$
 $\Rightarrow 1320 + 990 + 900 = 3210 \text{ kcal}$
 $3210 : 75 = 42,8 \text{ kcal / kg de poids de corps}$

Semaines 2 à 4

$5,5 \times 75 = 412,5$ g de glucides
 $\Rightarrow 412,5 \times 4 \text{ kcal} = 1650 \text{ kcal}$
 $3,3 \times 75 = 247,5$ g de protéines
 $\Rightarrow 247,5 \times 4 \text{ kcal} = 990 \text{ kcal}$
 $+ 60 \text{ g de lipides} \Rightarrow 60 \times 9 \text{ kcal} = 540 \text{ kcal}$
 $\Rightarrow 1650 + 990 + 540 = 3180 \text{ kcal}$
 $3180 : 75 = 42,4 \text{ kcal / kg de poids de corps}$

1 jour par semaine mangez ce que vous voulez

SEMAINE 1

7H	10H	13H	16H	19H	22H
50 g de Gainer Max 5 blancs d'œuf 1 tranche de pain 1 cuill à café de confiture 250 ml de lait demi-écrémé	5 comprimés d'Amino max Pro 1 sandwich moyen jambon/beurre 1 banane	200 g de pavé de bœuf 1 salade verte 2 tranches de fromage 4 tranches de pain	5 comprimés d'Amino max Pro 200 g de fromage blanc à 0% 1 tranche de pain	200 g de poisson grillé 250 g de riz 1 tranche de pain	50 g de Gainer Max 250 ml de lait demi-écrémé

SEMAINES 2 à 4

7H	10H	13H	16H	19H	22H
50 g de Gainer Max 1 bol de corn flakes 50 g de noisettes 150 g de fromage blanc à 0% 250 ml de lait demi-écrémé	5 comprimés d'Amino max Pro omelette 3 œufs 1 pamplemousse 1 yaourt nature	2 hamburgers 100 g de frites 1 yaourt nature	5 comprimés d'Amino max Pro 100 g de muesli 100 g de fromage blanc à 0% 2 blancs d'œuf	100 g de petits pois 100 g de courgettes 200 g de saumon grillé 100 g de pâtes cuites 1 cuill d'huile d'olive	50 g de Gainer Max 250 ml de lait demi-écrémé 2 kiwis

▶ Augmentez votre part de glucides, jusqu'à 5,5 à 6,6 g par kilo de poids, si vous ne prenez pas assez de poids au bout d'une semaine

▶ Si vous prenez trop de gras, réduisez les quantités de glucides en 2° partie de journée.

▶ Si vous êtes localement gras : réduisez l'apport calorique du repas du soir en évitant les graisses et en privilégiant les protéines. Et ajoutez 15 à 20 mn de cardio matin ou soir lors de vos séances.

Exemple d'entraînement

▶ Programme d'exercices gain de masse:

Privilégiez les nombreuses séries, courtes, charges modérées à lourdes et les exercices de base (développé incliné ou couché, squat, curl barre, soulevé de terre.) Partez sur la base de 3 séances par semaine, en respectant bien un jour de repos entre chaque séance, et le week-end repos complet.

Séance 1 : Pectoraux-Dos

Développé couché 3 x 10
Développé incliné 3 x 10
Rowing à un bras avec haltères 3 x 10
Ou Rowing buste penché avec haltères 3 x 10
Tirage vertical 3 x 10
Shrugs 3 x 10

Séance 2 : Jambes-Mollets-Abdos

Soulevé de terre jambes tendues 3 x 10
Ou Presse à cuisse 3 x 10
Squat 3 x 10
Leg curl 3 x 10

Suite séance 2

Ou Fente avant avec haltères 3 x 10
Mollet debout 3 x 10
Crunch 4 x 15

Séance 3 : Epauls-Biceps-triceps

Développé épaules bilatéral 3 x 10
Elévation latérale 3 x 10
Ou Oiseau unilatéral 3 x 10
Extension couché 3 x 10
Kickback avec haltères 3 x 10
Curl incliné avec haltères prise marteau 3 x 10
Crunch 4 x 15

**OFFERT PAR LES LABORATOIRES EQUILIBRE ATTITUDE
GROUPE EA-PHARMA
SOPHIA ANTIPOLIS- BP289 06227 VALLAURIS CEDEX**

Ces programmes-types (non personnalisés) sont destinés à des personnes en bonne santé, cependant nous vous invitons, en cas de doute, à en parler avec votre médecin, avant de les commencer. Ils sont proposés à titre informatif uniquement pour vous aider à structurer votre entraînement, votre diététique, et à mettre toutes les chances de votre côté pour progresser. Equilibre Attitude ne saurait être tenu pour responsable d'un quelconque problème survenu suite aux programmes proposés.

Les apports caloriques sont donnés à titre indicatif et peuvent varier suivant le mode de cuisson et l'assaisonnement. Les aliments peuvent être remplacés par d'autres choisis dans la table calorique jointe.

Pour la réalisation de vos exercices, aidez-vous de vos magazines de fitness habituels ou demandez conseil à votre entraîneur dans votre salle de sport.