



## Programme de musculatation Akelys

12 semaines (3 Jours/semaine)

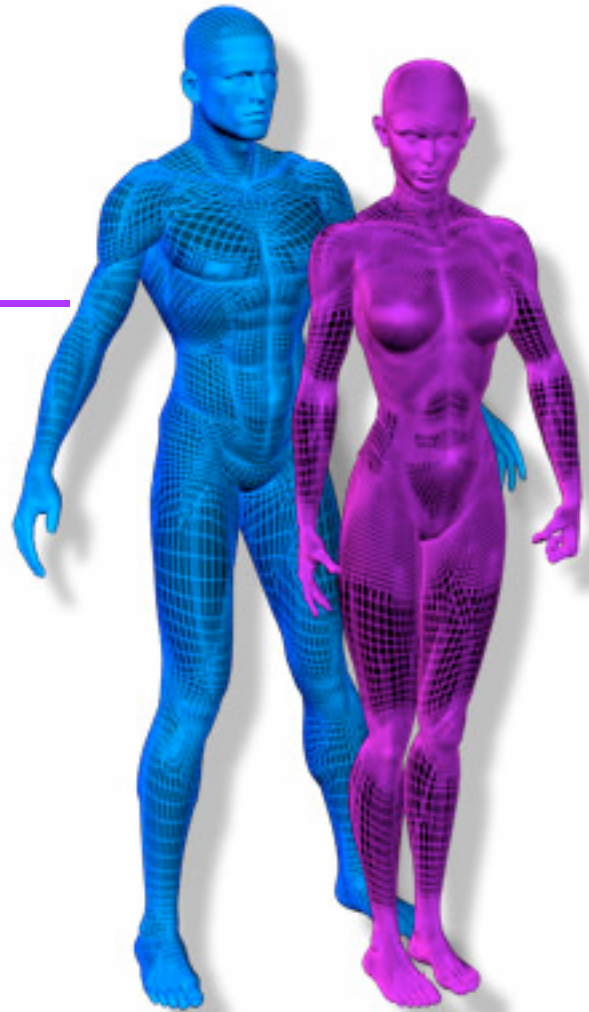
**Prise de masse Intermédiaire**

\* 12/3 masse - inter \*

*La musculatation est un sport simple et non stressant. Réalisée dans de bonnes conditions et suivant des règles de base simples, vous ne risquez aucun "accident" : Beaucoup d'autres sports présentent des risques pour les articulations, les os ou les muscles. Pas la musculatation.*

*De plus, vous pouvez faire votre entraînement dans le confort de votre domicile sans un investissement énorme, avec un minimum d'équipement.*

*La musculatation est un sport sur le court, moyen et long terme, en développant votre masse musculaire, vous en retirez un effet immédiat pour votre forme physique et un bénéfice indispensable pour l'avenir.*



*Programme ciblé sur la prise de masse musculaire*



Le programme contenu dans ce document est une suggestion d'entraînement.  
Avant de commencer votre programme de musculatation, vous devez consulter un médecin sportif qui pourra déterminer vos capacités physiques et cardiaques en fonction de votre profil et de vos antécédents médicaux.

## A propos de ce programme de Musculation

## Programme 12/3 "prise de masse"



Dans ce programme, vous entraînez tous les groupes musculaires dans la même séance (fullbody).

Vous devez choisir vos exercices en fonction de vos goûts et de vos préférences, mais également en fonction du matériel à votre disposition.

Chaque exercice travaille un muscle ou un groupe musculaire.

**Ex. :** Un exercice pour les épaules (Groupe musculaire des deltoïdes), un exercice pour les biceps (muscles des bras), un exercice pour les abdominaux (muscles de l'abdomen), etc...

Pour travailler efficacement chaque muscle, il existe plusieurs variantes et certains exercices ont une action directe, d'autres indirecte sur les muscles.

Pour éviter les surentraînements, vous devez connaître les actions directes et indirectes de chaque exercice.

**Ex. :** Un exercice pour les épaules peut avoir également une action sur les biceps, les triceps ou les pectoraux, vous devez en tenir compte dans vos programmes d'entraînements pour éviter d'oublier certains muscles ou de sur développer certains autres.

Vous choisissez donc un exercice par groupe musculaire.

**Ex. :** les "crunch" pour les abdominaux, "fente-avant" pour les ischio-jambiers, etc.

Vous devez avoir sélectionné 12 exercices pour chaque séance (1 exercice par groupe musculaire).

*Vous trouverez l'ensemble des exercices par groupe musculaire sur le site [akelys.com](http://www.akelys.com), à la rubrique "exercices de musculation".*

Vous devez conserver le même exercice pour toutes les séries et répétitions de la même séance.

**Ex. :** si vous avez pris "crunch" pour les abdominaux, vous devez faire toutes les séries d'abdo avec uniquement les "crunch".

Mais vous pouvez changer d'exercice à chaque séance.

**Ex. :** pour les Abdominaux, "crunch" pour le lundi, "Relevé jambes" pour le mercredi, "crunch assis" pour le jeudi, etc.

Chaque mouvement doit être particulièrement bien exécuté, la maîtrise du mouvement est indispensable pour éviter de blesser le muscle ou de faire subir des dommages aux articulations, tendons ou ligaments.

Dans votre entraînement, vous devez sélectionner vos exercices selon leur efficacité et vos préférences personnelles, puis apprendre à les connaître et à les maîtriser.

**En cas de maux de tête, de vertige, de nausées, de douleur ou d'autres symptômes anormaux, interrompez immédiatement la séance**

## Matériels et équipements pour la Musculation

### Programme 12/3 "prise de masse"

Matériels et accessoires minimum pour la pratique de la musculation :



Barre et poids



Haltères



Lesteur de mollets



Banc droit ou incliné

*Il n'est pas nécessaire d'acheter des tonnes de matériels pour commencer la musculation. Avant même de vous lancer dans l'achat d'un banc multifonctions, essayez avec le minimum de matériel. Ces achats ne seront pas une perte pour l'avenir, car vous les utiliserez toujours.*

**Les haltères :** Probablement le plus basic et indispensable du matériel de musculation, vous pouvez tout faire avec une paire d'haltères (elles vont invariablement par deux !). Choisissez des haltères sur lesquelles vous pouvez ajouter et enlever des poids, car beaucoup plus évolutives que des haltères "moulées".

**Et/ou les barres :** A la fois pratique et encombrante, les barres sont à considérées comme une alternative ou un complément aux haltères. Vous ne ferez pas tout avec une barre (comme c'est le cas avec des haltères), mais dès que le poids devient "très lourd", vous obtenez une stabilité plus grande qu'avec des haltères.

**Les poids :** Si vous avez choisis des haltères et/ou une barre modulables, vous devrez prendre les poids qui vont avec.

Surtout prenez des poids de petite dimension, premièrement parce les "grosses galettes" sont encombrantes et voir même inutilisables sur des haltères. Ensuite parce que vous devrez évoluer progressivement. Sur des haltères, pensez toujours que chaque augmentation de poids se divise par 4 (pour équilibrer l'haltère), ainsi si vous augmentez de 2 kg, il vous faut 4 poids de 500 grammes.

De plus, dans le cas d'haltères ou de barre, vous devez également inclure le poids de la barre et du système de fixation.

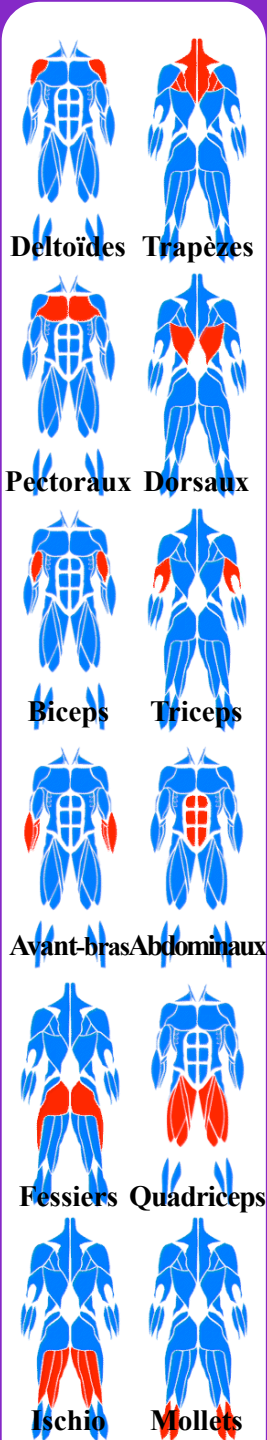
**Les haltères souples :** Également nommées Lests, poignets lestés ou chevilles lestées. Très pratique pour les exercices des jambes, elles sont toutefois limitées au niveau poids : Vous ne ferez pas du "très lourd" avec des lests.

**Le banc réglable simple :** Un appareil simple et efficace, dans les modèle de base, pas d'accessoire, juste l'essentiel, un dossier réglable indispensable pour tous les inclinés. Choisissez le avec bon empiètement, le banc doit rester stable, surtout si vous le posez sur de la moquette ! Certain banc incliné propose des accessoires, évitez car ils deviendront vite encombrant.

**Ou Le banc fixe simple :** Une alternative au banc réglable. On ne peut pas plus simple, même si il ne dispose pas de dossier réglable, cet appareil permet tout les développés assis et couchés, ainsi qu'un support pour relever les jambes lors des exercices au sol, comme pour les abdos (crunch).

## A propos des séries et des répétitions

## Programme 12/3 "prise de masse"



Dans ce programme de musculation, chaque exercice se compose de séries (séries) et de répétitions (réps).

**Séries :** Pour chaque exercice, vous avez un nombre de séries à réaliser.

**Ex. :** 2 séries d'abdominaux, ce qui signifie que vous faites la première série, vous observez un temps de repos, puis vous enchaînez la seconde série.

Une fois terminer la seconde série, vous observez un nouveau temps de repos, puis vous changez d'exercice.

**Répétitions (réps) :** Les répétitions sont le nombre de fois ou vous devez répéter le mouvement dans une série.

**Ex. :** 1 série "biceps" de 8 réps, signifie que vous allez plier le bras à 8 reprises, sans pause, puis prendre un temps de repos (La série de 8 réps est alors finie).

**Série x répétitions :** Si vous avez "Abdo : 2 séries de 5 réps" : cela signifie que vous allez faire une première série en répétant sans interruption le mouvement à 5 reprises (première série de 5 réps).

Ensuite, vous marquez un temps de repos.

Puis vous enchaînez à nouveau le même mouvement (5 fois) pour une deuxième série (deuxième série de 5 réps).

Après un temps de repos, vous passez à un autre exercice.

Dans les programmes de fitness, les séries et les répétitions peuvent être présentées de différentes façons.

**Ex. :** 3 séries de 8 réps, ou 3 x 8 réps, ou 3 x 8.





# AKELYS Musculaton

## Semaine 1

Jours

Exercices

Série(s)

Répétitions

Poids

Fait ?

Jour 1

Date :

Musculaton

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 4 réps 100 %

2ème série 4 réps 100 %

3ème série 4 réps 100 %

4ème série 4 réps 100 %

Jour 2

Date :

Musculaton

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 6 réps 100 %

2ème série 6 réps 100 %

3ème série 6 réps 100 %

Jour 3

Date :

Musculaton

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 4 réps 100 %

2ème série 4 réps 100 %

3ème série 4 réps 100 %

4ème série 4 réps 100 %

## Semaine 2

Jours

Exercices

Série(s)

Répétitions

Poids

Fait ?

Jour 1

Date :

Musculaton

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 6 réps 100 %

2ème série 6 réps 100 %

3ème série 6 réps 100 %

Jour 2

Date :

Musculaton

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 4 réps 100 %

2ème série 4 réps 100 %

3ème série 4 réps 100 %

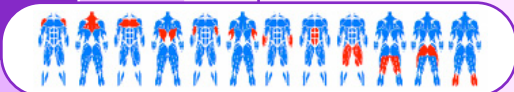
4ème série 4 réps 100 %

Jour 3

Date :

Musculaton

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 6 réps 100 %

2ème série 6 réps 100 %

3ème série 6 réps 100 %



# AKELYS Musculation

## Semaine 3

Jours

Exercices

Série(s)

Répétitions

Poids

Fait ?

Jour 1

Date :

Musculation

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 6 réps 125 %

2ème série 6 réps 125 %

3ème série 6 réps 125 %

4ème série 6 réps 125 %

Jour 2

Date :

Musculation

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 8 réps 125 %

2ème série 8 réps 125 %

3ème série 8 réps 125 %

Jour 3

Date :

Musculation

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 6 réps 125 %

2ème série 6 réps 125 %

3ème série 6 réps 125 %

4ème série 6 réps 125 %

## Semaine 4

Jours

Exercices

Série(s)

Répétitions

Poids

Fait ?

Jour 1

Date :

Musculation

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 8 réps 125 %

2ème série 8 réps 125 %

3ème série 8 réps 125 %

Jour 2

Date :

Musculation

Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 6 réps 125 %

2ème série 6 réps 125 %

3ème série 6 réps 125 %

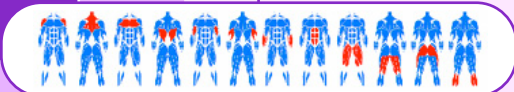
4ème série 6 réps 125 %

Jour 3

Date :

Musculation

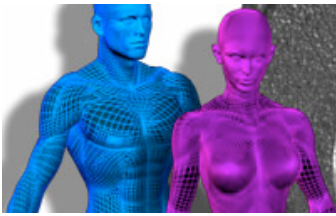
Repos entre les séries :15s à 2mn



1ère série 8 réps 125 %


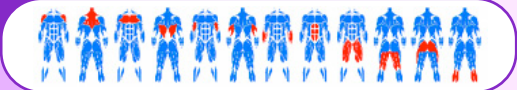

2ème série 8 réps 125 %

3ème série 8 réps 125 %



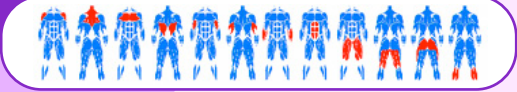


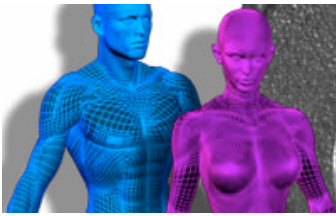
# AKELYS Musculation

## Semaine 5

Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<b>Jour 1</b>					
Date :	Musculation	1ère série	4 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	4 réps	150 %	
		3ème série	4 réps	150 %	
		4ème série	4 réps	150 %	
<b>Jour 2</b>					
Date :	Musculation	1ère série	6 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	6 réps	150 %	
		3ème série	6 réps	150 %	
<b>Jour 3</b>					
Date :	Musculation	1ère série	4 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	4 réps	150 %	
		3ème série	4 réps	150 %	


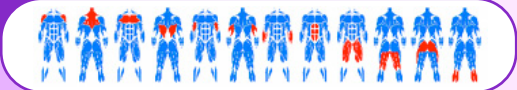

## Semaine 6

Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<b>Jour 1</b>					
Date :	Musculation	1ère série	6 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	6 réps	150 %	
		3ème série	6 réps	150 %	
<b>Jour 2</b>					
Date :	Musculation	1ère série	4 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	4 réps	150 %	
		3ème série	4 réps	150 %	
		4ème série	4 réps	150 %	
<b>Jour 3</b>					
Date :	Musculation	1ère série	6 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	6 réps	150 %	
		3ème série	6 réps	150 %	



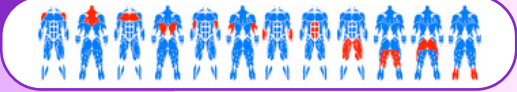


# AKELYS Musculation

## Semaine 7

Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<b>Jour 1</b>					
Date :	Musculation	1ère série	6 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	6 réps	150 %	
		3ème série	6 réps	150 %	
<b>Jour 2</b>					
Date :	Musculation	1ère série	8 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	8 réps	150 %	
		3ème série	8 réps	150 %	
<b>Jour 3</b>					
Date :	Musculation	1ère série	6 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	6 réps	150 %	
		3ème série	6 réps	150 %	
		4ème série	6 réps	150 %	

## Semaine 8

Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<b>Jour 1</b>					
Date :	Musculation	1ère série	8 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	8 réps	150 %	
		3ème série	8 réps	150 %	
<b>Jour 2</b>					
Date :	Musculation	1ère série	6 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	6 réps	150 %	
		3ème série	6 réps	150 %	
		4ème série	6 réps	150 %	
<b>Jour 3</b>					
Date :	Musculation	1ère série	8 réps	150 %	<input type="checkbox"/>
	Repos entre les séries :15s à 2mn	2ème série	8 réps	150 %	
		3ème série	8 réps	150 %	





# AKELYS Musculation

## Semaine 9

Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<b>Jour 1</b>					
Date :	Musculation	Repos entre les séries :15s à 2mn			
		1ère série	4 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	4 réps	200 %	
		3ème série	4 réps	200 %	
		4ème série	4 réps	200 %	
<b>Jour 2</b>					
Date :	Musculation	Repos entre les séries :15s à 2mn			
		1ère série	6 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	6 réps	200 %	
		3ème série	6 réps	200 %	
<b>Jour 3</b>					
Date :	Musculation	Repos entre les séries :15s à 2mn			
		1ère série	4 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	4 réps	200 %	
		3ème série	4 réps	200 %	


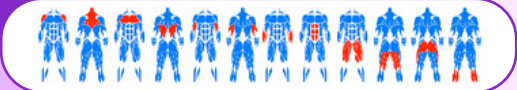

## Semaine 10

Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<b>Jour 1</b>					
Date :	Musculation	Repos entre les séries :15s à 2mn			
		1ère série	6 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	6 réps	200 %	
		3ème série	6 réps	200 %	
<b>Jour 2</b>					
Date :	Musculation	Repos entre les séries :15s à 2mn			
		1ère série	4 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	4 réps	200 %	
		3ème série	4 réps	200 %	
		4ème série	4 réps	200 %	
<b>Jour 3</b>					
Date :	Musculation	Repos entre les séries :15s à 2mn			
		1ère série	6 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	6 réps	200 %	
		3ème série	6 réps	200 %	



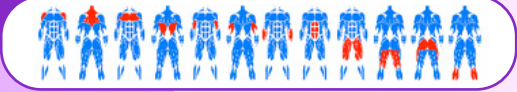


# AKELYS Musculation

## Semaine 11

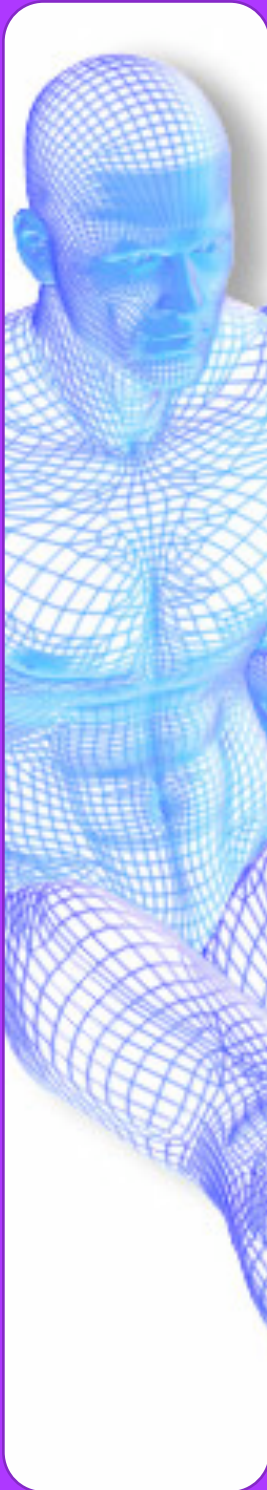
Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<i>Musculation</i>					
<b>Jour 1</b>	Date : <input type="text"/>  Repos entre les séries :15s à 2mn	1ère série	6 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	6 réps	200 %	
		3ème série	6 réps	200 %	
<i>Musculation</i>					
<b>Jour 2</b>	Date : <input type="text"/>  Repos entre les séries :15s à 2mn	1ère série	8 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	8 réps	200 %	
		3ème série	8 réps	200 %	
<i>Musculation</i>					
<b>Jour 3</b>	Date : <input type="text"/>  Repos entre les séries :15s à 2mn	1ère série	6 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	6 réps	200 %	
		3ème série	6 réps	200 %	
		4ème série	6 réps	200 %	

## Semaine 12

Jours	Exercices	Série(s)	Répétitions	Poids	Fait ?
<i>Musculation</i>					
<b>Jour 1</b>	Date : <input type="text"/>  Repos entre les séries :15s à 2mn	1ère série	8 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	8 réps	200 %	
		3ème série	8 réps	200 %	
<i>Musculation</i>					
<b>Jour 2</b>	Date : <input type="text"/>  Repos entre les séries :15s à 2mn	1ère série	6 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	6 réps	200 %	
		3ème série	6 réps	200 %	
		4ème série	6 réps	200 %	
<i>Musculation</i>					
<b>Jour 3</b>	Date : <input type="text"/>  Repos entre les séries :15s à 2mn	1ère série	8 réps	200 %	<input type="checkbox"/>
		2ème série	8 réps	200 %	
		3ème série	8 réps	200 %	

Le poids de base pour  
un programme de Musculation

Programme 12/3 "prise de masse"



**Vous devez déterminer votre poids de base avant de commencer votre programme.**

Le poids de base est celui qui vous permet de réaliser sans effort ni essoufflement l'ensemble de vos exercices.

*C'est un poids avec lequel vous êtes capable de faire 50 répétitions sans "cracher vos poumons" ou avoir l'impression qu'on vient de vous arracher les bras ou les jambes*

Vous devez faire une séance "test" pour DETERMINER VOTRE "POIDS DE BASE" avant de commencer le programme. Celui-ci vous servira de référence pour tous vos programmes et routines présents et à venir.

**Le poids de base peut-être différent pour chaque exercice  
ex. : 10 Kg pour les biceps et 15 kg pour les jambes.**

En règle général, deux poids de base suffisent :  
Un pour le haut du corps : épaules, pect, dorsaux, bras, ...  
Un pour le bas du corps : jambes, fessiers, mollets,...

**Un conseil :**

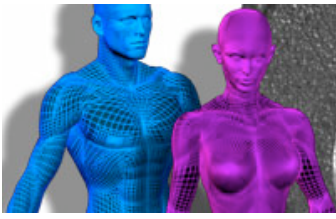
Ne brûlez pas les étapes, prenez un poids de base "confortable" pour commencer et ne soyez pas trop "optimiste".

Ex. : Un 10 kilos en poids de base, deviendra 20 kilos à 100 % et 30 kilos à 200 %.

**Dernier détail :**

Si vous avez deux haltères de 10 kilos pour un exercice (ex. : pour les épaules) et que vous utilisez une machine pour un autre exercice pour les épaules, n'oubliez pas de mettre 20 Kilos sur la machine (2x10 kilos, le poids total des 2 haltères).





Poids de base  
et ordre des exercices

Programme 12/3 "prise de masse"

Indiquez votre "poids de base" pour chaque muscle :

Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>
Deltoides	Trapèzes	Pectoraux	Dorsaux
Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>
Biceps	Triceps	Avant-bras	Abdominaux
Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>	Poids de base <input type="text"/>
Fessiers	Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollets

Ordre des exercices  
Suivez la flèche :



Ordre des exercices : Vous devez commencer vos exercices par les muscles principaux, ceux qui soutiennent le reste, pour finir par les extrémités. Commencez donc par les épaules ou les trapèzes, pour finir par les extrémités : les avant-bras. Idem pour les jambes. Les abdominaux sont un groupe musculaire à part, vous pouvez les placer où vous voulez.

### Suggestions de poids de base

### Programme 12/3 "prise de masse"

#### En Kilos (kg)

Pour la conversion en livres (lb), multipliez le poids en kilo par 2,2

Selon les programmes, votre poids de base évoluera tout au long de votre programme entre + 25 % et jusqu'à + 200 %

Le poids de base peut-être différent pour chaque groupe musculaire. Le poids de base n'est pas figé, il peut évoluer constamment, mais gardez à l'esprit le "faisable" et les évolutions dans les programmes.

**Voici un tableau donnant des fourchettes de poids de base en fonction de votre poids, de votre taille et de votre sexe :**

Poids de base	50 kg et moins	55 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg et plus
<b>Homme</b>							
- de 160 cm	5 à 10 kg	7 à 11 kg	8 à 13 kg	9 à 14 kg	9 à 15 kg	10 à 16 kg	10 à 17 kg
170 cm	7 à 11 kg	7 à 12 kg	9 à 14 kg	9 à 15 kg	10 à 16 kg	10 à 17 kg	11 à 18 kg
180 cm	x	8 à 12 kg	9 à 15 kg	10 à 16 kg	10 à 17 kg	11 à 18 ;g	12 à 19 kg
190 cm	x	x	10 à 15 kg	10 à 17 kg	11 à 18 kg	12 à 19 kg	13 à 21 kg
195 cm et +	x	x	x	11 à 17 kg	11 à 18 kg	12 à 20 kg	13 à 21 kg
<b>Femme</b>							
150 cm	4 à 7 kg	5 à 8	6 à 9	7 à 10	x	x	x
160 cm	5 à 7 kg	6 à 8	7 à 9	7 à 10	8 à 11	x	x
170 cm	5 à 8	6 à 9	7 à 10	7 à 11	8 à 12	9 à 12	x
180 cm	6 à 8	6 à 9	7 à 11	8 à 11	8 à 12	9 à 13	10 à 14



Tableau d'évolution  
des poids de base

Programme 12/3 "prise de masse"

Kilos ou livres

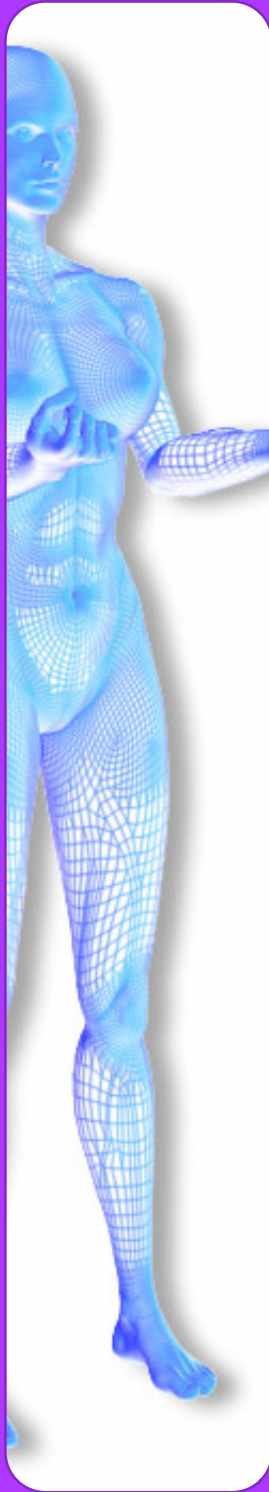
Si votre poids de base est de "10" (kg ou lbs), à 100 %, votre poids sera de "20", il sera de "25" à 150 %, et ainsi de suite.

Arrondissez les poids selon votre équipement et vos poids disponibles

Poids de base	+ 25 %	+ 50 %	+ 75 %	+ 100 %	+ 125 %	+ 150 %	+ 200 %
2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6
4	5	6	7	8	9	10	12
6	7,5	9	10,5	12	13,5	15	18
8	10	12	14	16	18	20	24
10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	30
12	15	18	21	24	27	30	36
14	17,5	21	24,5	28	31,5	35	42
16	20	24	28	32	36	40	48
18	22,5	27	40,5	36	40,5	45	54
20	25	30	35	40	45	50	60
22	27,5	33	38,5	44	49,5	55	66
24	30	36	42	48	54	60	72
26	32,5	39	45,5	52	58,5	65	78
28	35	42	49	56	63	70	84
30	37,5	45	52,5	60	67,5	75	90
32	40	48	56	64	72	80	96
34	42,5	51	59,5	68	76,5	85	102
36	45	54	63	72	81	90	108
38	47,5	57	66,5	76	85,5	95	114
40	50	60	70	80	90	100	120
42	52,5	63	73,5	84	94,5	105	126

## Informations complémentaires sur la prise de masse

## Programme 12/3 "prise de masse"



**Ce programme demande entre 1H30 et 2H00 :** Incluant les échauffements avant la séance et les étirements (stretching ou retour au calme) en fin de séance.

**N'ajoutez pas d'exercices au programme :** Ne changez rien au rythme et à l'ordre des exercices. Soyez patient !

**Vous pouvez boire de l'eau durant les exercices :** Évitez de manger ou de boire des boissons énergétiques durant la séance. Buvez de l'eau minérale, alternez les marques d'une séance à l'autre.

**Le programme "prise de masse est progressif" :** Ce programme est étudié pour "ne pas avoir mal", ne soyez pas étonné de ne pas être fatigué en fin de séance. Ne forcer pas, n'ajouter rien au programme (ni poids, ni série, ni reps supplémentaires).

**Durant le programme :** Ne vous attendez pas à plus de 1 à 3 kg de muscle par mois. Sur la balance, vous pouvez ne rien gagner en poids ! Voir même perdre du poids ! (à cause de la perte de graisse, moins lourde que le muscle pris). Le meilleur moyen de voir votre évolution, c'est la prise de mensuration.

**Durant les 3 mois du programme, vos résultats vont jouer au yo-yo :** C'est normal, ne vous désespérez pas, ne soyez pas découragé ! Votre corps s'adapte.

**Après la prise de masse ? :** À l'issue des trois mois, vous aurez du volume musculaire, mais "brut" (des gros muscles, sans trop de définition). Vous pouvez enchaîner votre entraînement sur un 12/3 Puissance endurance pour sécher, affiner et dessiner votre masse musculaire.

**Nutrition pour la prise de masse :** Un programme de prise de masse doit s'accompagner de l'augmentation des protéines dans vos repas, consultez le site Akelys, rubrique « nutrition », pour plus d'information.

**Reposez vous un minimum de 24 heures entre les séances d'exercices :** N'enchaînez pas dans la même journée des exercices de musculation et de cardio-training.

**Accordez vous une phase de récupération entre les séries :** Entre 15 secondes et 2 minutes maxi.

**Ajoutez des exercices de cardio-training ou fitness uniquement les jours de repos :** Vélo, Natation, Jogging...



---

# Programme de musculation Akelys

12 semaines (3 Jours/semaine)

**Prise de masse Intermédiaire**

\* 12/3 masse - inter \*

---