

DÉCOUVRIR

MÉTHODES D'INTENSIFICATION

DROITS RÉSERVÉS

SPICY BOOTY





🐾 L'UTILITÉ DES MÉTHODES D'INTENSIFICATION 🐾

Les méthodes d'intensification sont des techniques utilisées pour augmenter la difficulté d'un exercice et stimuler davantage les muscles, sans forcément ajouter plus de charge. Elles permettent de sortir de ta zone de confort, d'éviter la stagnation et d'optimiser tes résultats au fil des semaines.

Elles sont particulièrement intéressantes lorsque tu maîtrises déjà les bases et que tu souhaites passer un cap dans ton entraînement. Bien utilisées, elles améliorent la connexion musculaire, augmentent l'intensité des séances et favorisent la progression.

Dans ce programme, les méthodes d'intensification sont intégrées de manière progressive. Tu en retrouveras quelques-unes dès la première phase pour te familiariser avec ces techniques, puis elles seront de plus en plus présentes et exigeantes au fil des phases, afin de t'accompagner dans ta progression et de continuer à challenger ton corps.

Cependant, ces méthodes doivent être utilisées avec intelligence. L'objectif est de les intégrer au bon moment, tout en gardant une exécution propre et contrôlée. La qualité du mouvement reste toujours la priorité.

VOICI TOUTES LES MÉTHODES QU'ON VA UTILISER 🔥 POUR PIMENTER UN MAXIMUM LES SÉANCES 🔥

100 MÉTHODE 1 : LE BISET 100

Définition : consiste à enchaîner deux exercices pour un même groupe musculaire, sans temps de repos entre les deux.

Exemple : leg extension enchaîné avec du Gobelet squat (quads)

Utilité : permet de pousser le muscle au-delà de sa fatigue habituelle, ce qui favorise le recrutement musculaire et rend la séance plus efficace.

À savoir : garde une exécution propre malgré la fatigue et adapte tes charges si nécessaire.



💀 MÉTHODE 2 : LE DROP-SET (DÉGRESSIF) 💀

Définition : consiste à enchaîner une série jusqu'à fatigue, puis à diminuer immédiatement la charge pour continuer l'exercice sans temps de repos.

Exemple : 12 reps à 40kg puis 12 reps à 30kg sans temps de repos

Utilité : permet de pousser le muscle jusqu'à l'échec et au-delà, en continuant à travailler même lorsque la charge devient trop lourde

À savoir : réduit la charge jusqu'à 50% en gardant un mouvement propre et contrôlé

💣 MÉTHODE 3 : LE REST-PAUSE 💣

Définition : consiste à effectuer une série jusqu'à la fatigue, prendre une très courte pause, puis reprendre l'exercice pour réaliser quelques répétitions supplémentaires.

Exemple : 12 reps pause de 10 secondes puis 6 reps

Utilité : permet de prolonger la série et de continuer à solliciter le muscle, même après avoir atteint la fatigue

À savoir : fais des pauses très courtes de 10 à 20 secondes et veille à garder une bonne technique

💣 MÉTHODE 4 : LE TEMPO 💣

Définition : correspond à la vitesse d'exécution d'un mouvement. Il permet de contrôler chaque phase de l'exercice et d'augmenter le temps sous tension du muscle.

Exemple : tempo 3030 sur la press veut dire 3sec pour descendre, pas de pause en bas, 3sec pour remonter et pas de pause en haut

Utilité : permet de mieux contrôler le mouvement, d'améliorer la technique et d'augmenter la tension musculaire sans forcément ajouter plus lourd

À savoir : plus le tempo est lent, plus l'exercice devient difficile. Il demande beaucoup de contrôle et de concentration. Je le répète mais privilégie toujours la qualité d'exécution à la quantité !



💣 MÉTHODE 5 : L'ISOMÉTRIE 💣

Définition : consiste à maintenir une position fixe pendant quelques secondes, généralement au moment où le muscle est le plus contracté.

Exemple : monter maintenir 2sec en haut puis redescendre

Utilité : permet d'augmenter la contraction musculaire, d'améliorer la connexion avec le muscle et de renforcer la stabilité.

À savoir : garde une contraction active pendant toute la durée du maintien. Ne relâche pas la tension et concentre-toi sur le muscle travaillé. Pense à respirer, ne bloque pas ta respiration !

🚀 MÉTHODE 6 : LA RÉPÉTITION PARTIELLE 🚀

Définition : consistent à réduire l'amplitude du mouvement pour continuer à travailler le muscle, généralement en fin de série lorsque la fatigue est importante.

Exemple : hipthrust reps complètes puis petites reps en haut (pulse)

Utilité : permet de prolonger la série, d'augmenter la congestion et de continuer à solliciter le muscle même après la fatigue.

À savoir : Garde le contrôle du mouvement, même en amplitude réduite. Reste concentrée sur la contraction du muscle et ne triche pas avec l'élan

⚡ LA MÉTHODE 777 = 21 ⚡

Définition : consiste à enchaîner 21 répétitions en une seule série, en combinant différentes amplitudes de mouvement.

Exemple : 7 reps complètes 7 reps petites amplitudes en haut du mouvement puis 7 reps complètes

Utilité : permet de travailler le muscle sous différents angles, d'augmenter le temps sous tension et de créer une congestion intense

À savoir : demande beaucoup d'endurance musculaire, la brûlure arrive très vite ! Adapte la charge si nécessaire et garde un mouvement contrôlé malgré la fatigue !



👁️👁️ MÉTHODE 8 : LE CLUSTER SET 👁️👁️

Définition : consiste à diviser une série en plusieurs mini-séries, avec de très courtes pauses entre chaque bloc de répétitions.

Exemple : 5 reps 10 sec de pause 5 reps 10 sec de pause 5 reps

Utilité : permet de maintenir une charge lourde tout en prolongeant la série, ce qui améliore la force et l'intensité de l'effort

À savoir : les pauses doivent être très courtes (10–20 sec). Garde une charge relativement lourde et reste concentrée sur ta technique. Méthode idéale sur les exercices polyarticulaires !

💧 MÉTHODE 9 : LA DOUBLE RÉPÉTITION 💧

Définition : consiste à combiner deux actions dans une seule répétition, afin d'augmenter le temps sous tension et l'intensité du mouvement.

Exemple : 1 petite rep + 1 grande rep = 1 répétition

Utilité : permet de renforcer la contraction musculaire, de doubler le temps sous tension et de rendre chaque répétition plus efficace

À savoir : chaque répétition demande plus d'effort qu'une rep classique. Adapte la charge si nécessaire, garde un mouvement contrôlé et reste concentrée sur la qualité d'exécution !

💣 MÉTHODE 10 : LA RÉPÉTITION EXPLOSIVE 💣

Définition : consiste à réaliser la phase de poussée ou de tirage le plus rapidement possible en gardant le contrôle du mouvement

Exemple : au squat descendre doucement et remonter rapidement en poussant fort dans le sol

Utilité : permet de développer la puissance, d'améliorer le recrutement musculaire et de générer plus de force sur chaque répétition

À savoir : l'explosivité ne doit jamais compromettre la technique ! Garde toujours le contrôle du mouvement. À utiliser sur une phase précise (souvent la montée)



MÉTHODE 11 : LA PRÉ-FATIGUE

Définition : consiste à fatiguer un muscle avec un exercice d'isolation avant de réaliser un exercice plus global (polyarticulaire).

Exemple : leg extension puis squat (focus quadriceps)

Utilité : permet de cibler davantage un muscle en le fatiguant avant un exercice plus complet, afin de mieux le recruter pendant l'effort

À savoir : réduis la charge sur le deuxième exercice. Garde une bonne technique malgré la fatigue et reste concentrée sur le muscle ciblé !

MÉTHODE 12 : LA CONTRACTION MAXIMALE

Définition : consiste à contracter volontairement et intensément le muscle à chaque répétition, surtout en fin de mouvement.

Exemple : hipthrust contracter fort les fessiers en haut

Utilité : améliore la connexion muscle-esprit et permet de mieux cibler le muscle travaillé pour des résultats plus efficaces

À savoir : ne te contente pas de bouger la charge mais concentre-toi sur la contraction du muscle. Pense à bien respirer correctement pendant l'effort !

MÉTHODE 13 : SÉRIE PYRAMIDALE

Définition : consiste à faire évoluer les répétitions et les charges au fil des séries. Les répétitions diminuent tandis que la charge augmente progressivement.

Exemple : série 1 (12 reps) série 2 (10 reps) série 3 (8reps)

Utilité : permet de préparer le muscle, d'augmenter la force et de travailler efficacement sur différentes intensités

À savoir : augmente les charges progressivement et prends suffisamment de repos entre les séries. Ne sacrifie jamais la technique pour charger plus lourd !

PROCHAIN PDF : ASTUCES POUR GLOW-UP

