

LES

5 ERREURS FATALES

QUI RALENTISSENT
TES PROGRÈS

EN MOINS DE 5 MINUTES

Jour 2

Les 5 erreurs fatales qui ralentissent tes progrès



Objectif du jour

Déconstruire les fausses croyances et clarifier les priorités

Salut ! Content que tu sois là pour le jour 2

Aujourd'hui, on va voir comment éviter les erreurs qui te ralentissent dans ta progression, te bloquent, voire même qui peuvent te blesser.



Les erreurs à éviter à tout prix

“Plus on s’entraîne, plus on progresse”

C’est vrai, mais si tu t’entraînes trop **sans repos adéquat**, cela peut entraîner un surentraînement et des blessures.

La récupération est **essentielle**. Si tu cibles un groupe musculaire en particulier (par exemple les pecs), attends 1 à 2 jours avant de les resolliciter à une intensité élevée.

Ça t’évitera de te blesser bêtement, et en plus de ça, tu optimiseras ta **prise de muscle**.



muscuboo

Jour 2

Les 5 erreurs fatales qui ralentissent tes progrès

“Il faut s’entraîner pendant des heures pour obtenir des résultats”

C’est faux.

De **courtes séances efficaces** (30-60 minutes) suffisent largement si elles sont bien structurées.

“Les exercices d’isolation sont meilleurs pour prendre du muscle”

Les **exercices polyarticulaires** (squat, tractions, pompes) sont bien plus efficaces pour développer la masse musculaire et la force.

Les exercices d’isolation vont venir en soutiens par la suite, mais ça ne doit pas être ton focus quand tu construis les fondations.

“Les compléments alimentaires sont indispensables”

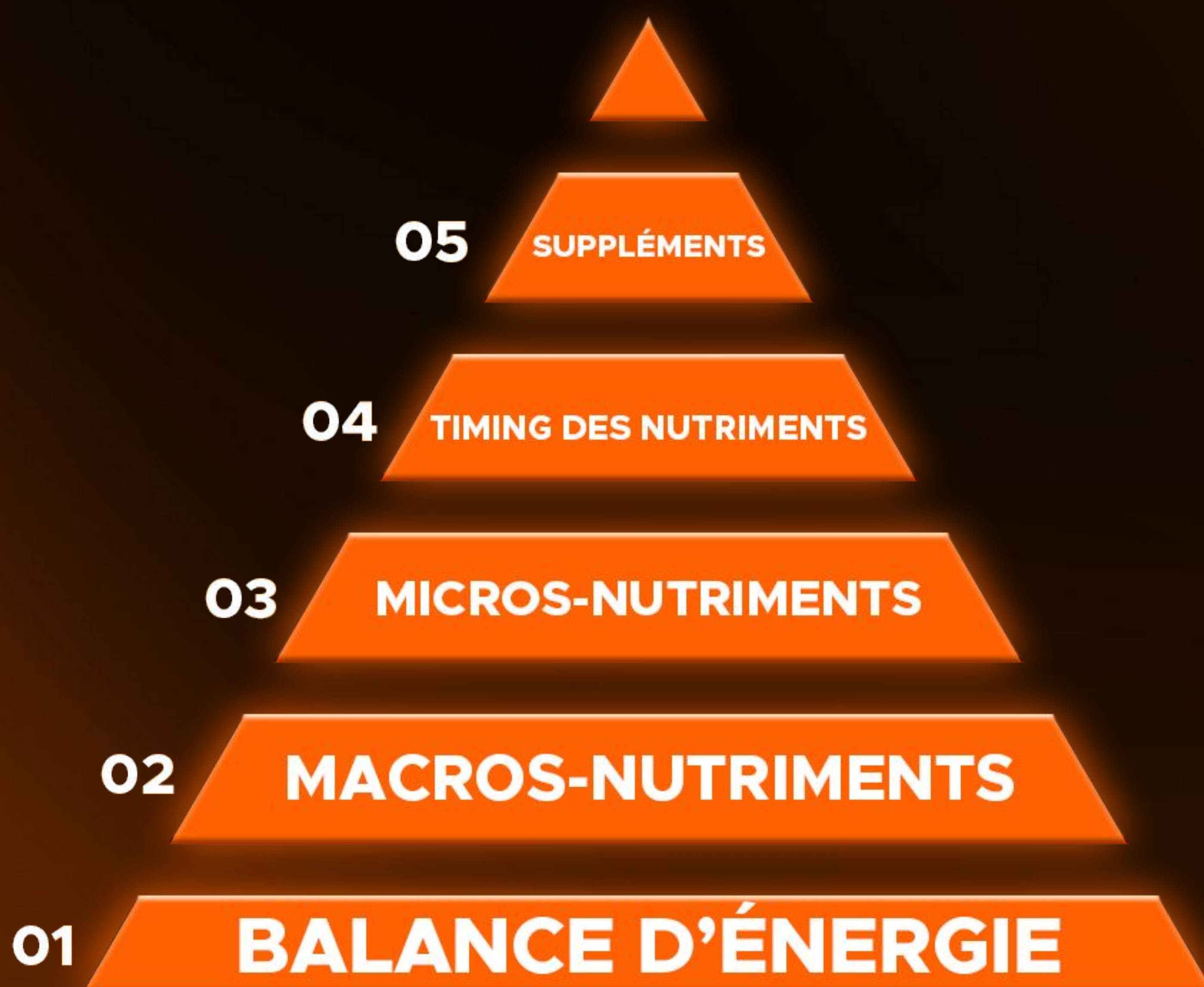
Une **bonne alimentation** peut couvrir la plupart des besoins. Les suppléments sont un bonus, pas une obligation.

Jour 2

Les 5 erreurs fatales qui ralentissent tes progrès

Eric Helms, un des pionniers de l'hypertrophie musculaire (prise de muscle) le dit lui-même dans sa pyramide sur la nutrition :

PYRAMIDE DE LA NUTRITION PRISE DE MUSCLE & DE FORCE



Source : Eric Helms

Les compléments alimentaires peuvent être utiles, mais ce ne doit absolument pas être ta priorité.

Si tu n'as pas de base solide encore une fois, les compléments alimentaires ne te serviront à rien et tu ne pourras pas progresser.

Pour le reste de la pyramide, pas d'inquiétude, on va en reparler dans la semaine.

Jour 2

Les 5 erreurs fatales qui ralentissent tes progrès

“L'échauffement ne sert à rien”

À moins que tu veuilles te blesser et progresser moins rapidement, l'échauffement est très utile.

Un bon échauffement respecte ces 3 étapes :

1. Échauffement articulaire

- Échauffe l'ensemble de tes articulations rapidement
- Et concentre toi plus spécifiquement sur les articulations qui vont être sollicitées lors de ta séance

2. Échauffement cardiovasculaire

- Corde à sauté / saute sur place (2 min)
- Ou cours à vitesse modérée (2 min)

3. Échauffement musculaire

- Réalise une série des exercices que tu vas réaliser pendant ta séance, au niveau inférieur
- Par exemple, si tu fais des pompes, fais des pompes sur les genoux

Jour 2

Les 5 erreurs fatales qui ralentissent tes progrès

Checklist

Avant de commencer ma **transformation** et de prendre **+ de 20kg de muscles**, je pensais que l'échauffement ne servait à rien et que le corps n'avait pas besoin de se reposer.

Je faisais des pompes tous les jours, les résultats commençaient à arriver, j'en faisais de plus en plus, et du jour au lendemain, je me suis blessé et n'ai pas pu faire de sport pendant plusieurs mois.

J'étais dévasté, car je ne pouvais plus progresser.

Donc détruis tes fausses croyances et on se retrouve dans le prochain guide dans lequel tu devras passer à l'action !