

Destination fitness

ENTRAÎNEMENT DES JAMBES

jambes

Abducteur

Adducteur

Quadriceps

fessiers

Ischio-jambier

Mollet

L'ENTRAÎNEMENT PARFAIT POUR DÉVELOPPER SES JAMBES

Vous êtes prêt à atteindre vos objectifs ?!

Je vous offre ici le parfait entraînement pour jambes avec le nombre de séries, de répétitions et le temps de repos nécessaires pour prendre du volume sur toutes les parties de ce groupe musculaire !



ABANDONNER N'EST PAS UNE OPTION.

AVANT TOUT, UNE PETITE MISE AU POINT...

- Ne pas travailler ses jambes autant que le haut du corps est **la meilleure façon de créer des déséquilibres**, au mieux très peu esthétiques, au pire **dangereux** pour votre corps.
- Avoir des cuisses musclées augmentera énormément **votre métabolisme de base** vu le volume musculaire que vous pouvez vous construire.
- Pour avoir **des jambes musclées**, il faudra travailler efficacement **6 groupes musculaires** : quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs et abducteurs, fessiers et mollets.
- **Courir ne muscle pas les jambes !**

Le parfait entraînement pour jambes

Exo 1 : squat à la barre

1 série de 20, 1 série de 12, 2 séries de 6 répétitions
2 à 3 minutes de récupération selon le nombre de répétitions

Exo 2 : legs extension (exercice optionnel)

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 3 : soulevé de terre aux haltères

2 séries de 6, 1 série de 12, 1 série de 20 répétitions
2 à 3 minutes de récupération selon le nombre de répétitions

Exo 4 : legs curl (exercice optionnel)

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 5 : squat bulgare complexe + dégradées à vide

3 séries de 10 à 15 répétitions par jambe
1 minute de récupération par jambe

Le parfait entraînement pour jambes

Exo 6 : superset adducteur/abducteur

3 à 4 séries de 10 à 15 répétitions

2 minutes de récupération

Exo 7 : hip thrust

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions

2 minutes de récupération

Exo 8 : mollet debout à la barre

3 à 4 séries de 12 à 15 répétitions

1 à 2 minutes de récupération

Exo 9 : mollet assis à la barre

3 à 4 séries de 12 à 15 répétitions

1 à 2 minutes de récupération



EXO 1 : SQUAT À LA BARRE

Mise en pratique :

Position de départ barre sur **les trapèzes**, pieds largeur d'épaules, le regard bien droit. Gardez le dos bien droit.

Tout en inclinant légèrement le torse vers l'avant et en gardant le dos bien droit, descendez la charge de manière très contrôlée (les genoux légèrement vers l'extérieur) jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol (oubliez tout de suite le mythe du "les genoux ne doivent pas dépasser les pieds", ça dépend de votre morpheo-anatomie).

Avec dynamisme, poussez sur vos cuisses pour revenir à votre position de départ et enchaînez de suite avec une répétition de plus.

Pourquoi ça fonctionne : Non seulement ce mouvement de base est excellent puisqu'il sollicite **une grande partie du système musculaire**, mais il va en plus solliciter **les 4 parties du QUADRICEPS** (le vaste latéral, le droit fémoral, le vaste intermédiaire et le vaste médial) et à moindre mesure **le moyen et le grand fessier !**



EXO 2 : LEGS EXTENSION (EXERCICE OPTIONNEL)

Mise en pratique :

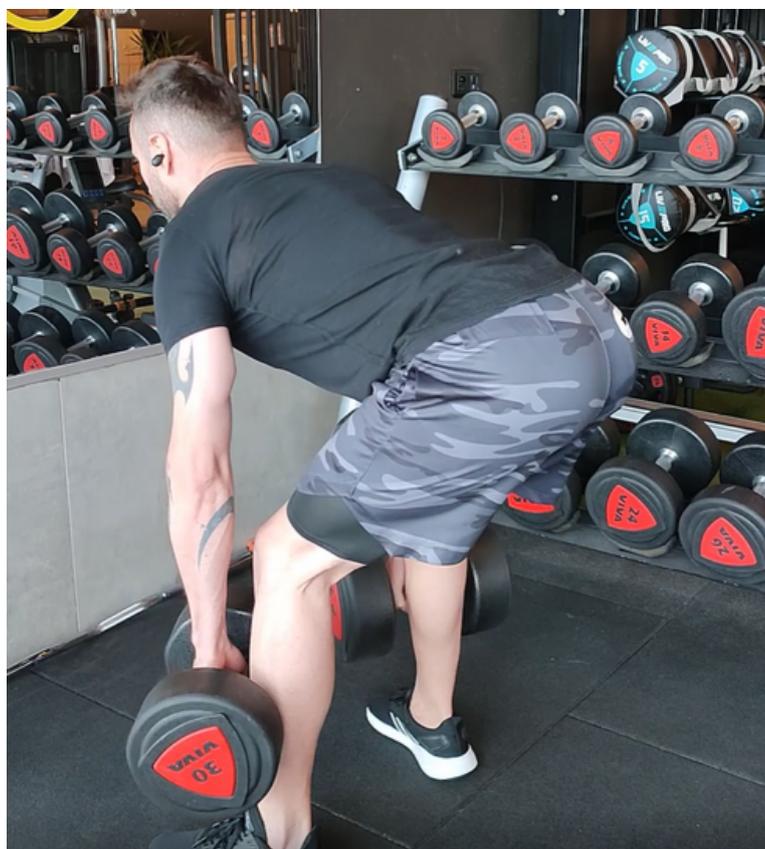
Position de départ assis sur la machine préalablement régler pour vous. **Avec dynamisme**, tendez vos jambes au maximum, **maintenez une seconde la contraction** puis relâchez la charge **tout en la contrôlant**.

Faites la répétition suivante sans attendre.

Pourquoi ça fonctionne : Le legs extension, ou extension de jambes est un exercice mono-articulaire (mouvement d'isolation).

Il permettra vu la position de ne solliciter que **les 4 parties du quadriceps** (droit fémoral, vaste latéral, intermédiaire et interne) sans aide d'autres groupes musculaires.

Ici, il y a un réel intérêt à **tendre les jambes au maximum** pour travailler efficacement l'intégralité **du quadriceps** !



EXO 3 : SOULEVÉ DE TERRE AUX HALTÈRES

Mise en pratique :

Position de départ droit et haltères en main, genoux légèrement fléchis. Tout en contrôlant le mouvement, **laissez glisser les haltères le long de vos jambes en sortant les fessiers** (vous devez sentir l'étirement des ischios).

Lorsque la tension est au maximum et votre dos parallèle au sol ou presque, poussez avec dynamisme jusqu'à votre position de départ. Enchaînez sans attendre la répétition suivante.

Pourquoi ça fonctionne : Le **soulevé de terre** est souvent considéré comme le **roi des mouvements de musculation** et ce n'est pas sans raison vu le nombre de muscles impactés par cet exercice ! (bien sur l'intégralité des **ischio-jambiers**, mais aussi le **grand et le moyen fessier**, les 4 parties du **quadriceps**, les **adducteurs**, le **dos**, les **lombaires**, les **trapèzes**, toute la sangle **abdominale**, etc)
C'est un exercice poly-articulaire idéal pour charger lourd, et nous savons que c'est un des principaux facteurs de l'hypertrophie.



EXO 4 : LEGS CURL (EXERCICE OPTIONNEL)

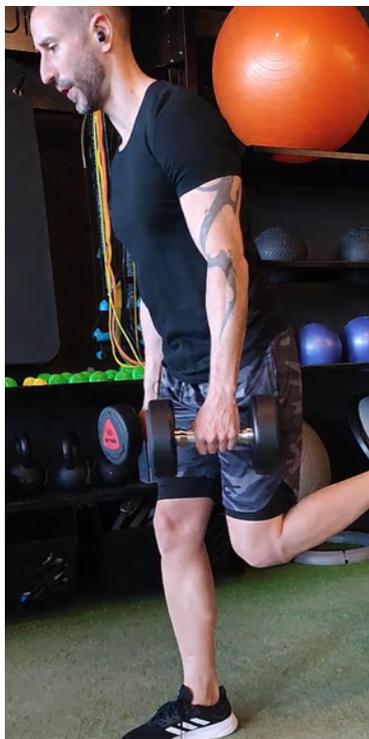
Mise en pratique :

Position de départ assis sur la machine préalablement régler pour vous.

Avec dynamisme et en vous concentrant sur la sensation de l'arrière de vos cuisses, pliez vos jambes. **Maintenez la flexion un court instant** avant de relâcher le mouvement tout en le contrôlant. Passez à la répétition suivante sans attendre.

Pourquoi ça fonctionne : Le legs curl est un exercice **mono-articulaire** (mouvement d'isolation). Il permettra vu la position de solliciter l'intégralité des **ischio-jambiers** sans aide d'autres groupes musculaires (à part une légère implication des jumeaux, ce qui n'est pas une mauvaise chose ici).

C'est un excellent exercice à **ne pas trop charger** pour apprendre à ressentir cette partie de vos jambes !



EXO 5 : SQUAT BULGARE COMPLEXE + DÉGRESSIVES À VIDE

Mise en pratique :

Position de départ debout, un pied au sol, le second sur un banc, haltères en main.

Commencez le mouvement en descendant de manière classique (les haltères doivent avoir **une trajectoire descendante parfaitement verticale**) et contrôlée avant de pousser **de manière dynamique**.

La seconde répétition sera légèrement différente : descendez en vous penchant légèrement plus en avant, les haltères aussi passent à l'avant de votre jambe. remontez avec dynamisme et continuez d'alterner entre les deux postures.

Une fois que vous ne pouvez plus faire de répétitions propre, lâchez les poids et **continuez à vide autant que possible**.

Pourquoi ça fonctionne : Le premier mouvement est excellent pour localiser autant que possible l'exercice sur **les quadriceps**, tout en ayant les avantages qu'offrent les exercices en unilatéral.

Le second mouvement va, en modifiant notre position d'exécution, solliciter plus **les fessiers et la chaîne postérieure**. C'est un **exercice complexe** parfait pour terminer les exercices de ces 2 gros groupes musculaires **antagonistes** : les quadriceps et les ischio-jambiers.



EXO 6 : SUPERSET ADDUCTEUR/ABDUCTEUR

Mise en pratique :

Position de départ sur la machine, dos bien à plat sur l'assise (veillez à ne pas vous avancer, l'axe de travail de cette machine serait faussé). Vous allez dans un premier temps effectuer votre exercice visant **les adducteurs**. Avec **dynamisme**, rapprochez vos jambes l'une de l'autre tout en contrôlant la partie du mouvement où vos jambes s'écartent. Enchaînez sans attendre avec le mouvement pour **les abducteurs**. Toujours **avec dynamisme**, écartez vos jambes l'une de l'autre tout en retenant la partie négative du mouvement lorsque vos jambes se rapprochent.

Pourquoi ça fonctionne : Un entraînement de jambe n'est complet que si on travaille toutes les parties des jambes. Et lorsqu'on veut avoir du volume, il ne faut surtout pas oublier ces 2 parties qui vont créer une impression d'épaisseur vu de face !

L'autre avantage sera que ces muscles sont aussi nécessaire pour pouvoir devenir **plus fort** sur les mouvements essentiels comme le **squat** et le **soulevé de terre**.



EXO 7 : HIP THRUST

Mise en pratique :

Réglez la barre que vous allez placer sur vos hanches **le plus élevée possible**. Position de départ dos droit, jambes à 90°, pieds largeur d'épaules.

Laissez **vos fessiers** descendre avec la charge puis, tout en les contractant, poussez vos hanches **avec dynamisme** jusqu'à reprendre votre position de départ.

Maintenez un court instant la contraction avant de passer à la répétition suivante.

Pourquoi ça fonctionne : Le **hip thrust** est l'exercice emblématique lorsqu'on souhaite développer des fessiers galbés et puissants. La position avec jambes fléchies permet de **désengager les muscles fléchisseurs de la hanche**. Cela sera donc à vos fessiers de gérer cet effort !

N'hésitez pas à aller haut dans votre mouvement, c'est en effet lorsque la hanche est en extension que le fessier est le plus recruté. L'autre avantage avec cette variante sera que vous pourrez augmenter très rapidement et facilement la charge !



EXO 8 : MOLLET DEBOUT À LA BARRE

Mise en pratique :

Position de départ debout, barre sur **les trapèzes** (avec un pussypad si cela vous fait mal), pieds sur un step largeur d'épaules.

Faites attention à garder **le dos bien droit** pendant l'exécution du mouvement.

Laissez vos talons descendre doucement dans le vide et **sans utiliser d'élan**, poussez sur vos orteils pour monter le plus haut possible.

Maintenez la contraction un instant avant de passer à la répétition suivante.

Pourquoi ça fonctionne : Cet exercice permet d'obtenir un très bon travail **des jumeaux**, ce qui va donner une impression de volume à vos mollets vu de coté.



EXO 9 : MOLLET ASSIS À LA BARRE

Mise en pratique :

Pour cet variante, **je vous conseille vivement** d'utiliser un pussypad pour vous épargner des douleurs.

Position de départ assis sur un banc, l'avant des pieds posés sur un step, **barre le plus proche possible des genoux.**

Tout comme pour l'exercice précédent, laissez vos talons descendre puis sans vous servir de l'élan du mouvement, poussez énergiquement sur vos orteils **le plus haut possible. Maintenez un instant la contraction** avant de passer à la répétition suivante.

Pourquoi ça fonctionne : La plupart des pratiquants ne font que des élévations classiques qui, comme nous venons de le voir, **ne vont travailler que les gastrocnémiens**. Mais comme son vrai nom l'indique (TRIceps sural), les mollets sont composés de 3 parties et le soléaire n'est clairement pas à oublier !

Ce muscle en forme de gros triangle (ou de poisson plat ressemblant à une sole, d'où son nom) **nécessite d'avoir les jambes pliées pour être bien sollicité**. L'autre avantage d'avoir les jambes fléchies sera que les jumeaux seront en position de relâchement, ce qui implique donc une meilleure sollicitation du **soléaire**.

exercice

poids

temps de repos

NOTE :



DESTINATION
FITNESS

Le sport chez vous ou n'importe où dans le monde