

Kévin Sala - ksCoaching

3 PROGRAMMES



MASSE RAPIDE SANS MATÉRIEL

ksCoaching

Kévin Sala
ksCoaching

***3 programmes MASSE rapide sans
matériel***

2018



IMPORTANT - À LIRE

**Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de
l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.**

**Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions
commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur
votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir
en bonus avec des produits, mais **PAS** à le vendre
directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi
dans votre pays.**

**Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de
modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui
vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer
l'auteur ksCoaching (ou Kévin Sala) comme l'auteur de ce livre, et
d'inclure un lien vers <http://kscoaching.fr/>**



**« Programme masse rapide sans matériel » by ksCoaching est mis à
disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité -
Pas de Modification 3.0 Unported.**

**Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être
obtenues en contactant l'auteur.**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE	6
LES GROS AVANTAGES DU PDC	7
UN PROGRAMME FACILE AU PDC ?	8
PROGRAMME 1	10
PROGRAMME 2	12
PROGRAMME 3	14
CONCLUSION	16
POUR ALLER + LOIN	17

INTRODUCTION

Je m'appelle Kévin Sala, coach sportif passionné et engagé à 200 % dans le fait de faire prendre du MUSCLE à tous mes abonnés et lecteurs de mes blogs et chaînes *ksCoaching*.



Pour prendre du muscle, il vous faut absolument respecter des règles simples et fondamentales.

Tous les êtres humains fonctionnent de la même manière, à quelques détails près selon la morphologie et le métabolisme de chacun. Voici ce qui fonctionnera toujours :

- augmenter les calories alimentaires
- choquer le corps en augmentant la difficulté de l'effort
- faire des exercices de masse musculaire
- se reposer, se relaxer, s'étirer

En tant que coach, et je le dis SOUVENT : il n'y a pas de miracles !

La musculation devient un jeu dès lors que l'on commence à voir son corps se transformer. Et croyez-moi ! Il n'y a rien de plus fantastique que de voir ses BICEPS grossir à vue d'œil.



Aussi, la musculation sans matériel permet à l'organisme de grossir sans bouger de chez soi et en un temps record. Il n'est pas rare de voir des personnes prendre plusieurs kilos de muscles dès les premiers mois.

Mais avant toute chose, il faut être persévérant, rigoureux et avoir FAIM de MUSCLES.

PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE

À l'époque j'étais tout maigre. Ce n'était pas cool 😞

À 17 ans, je suis passé de maigre à musclé. J'ai pris 7 kg en 3 mois.

Il y a plus rapide c'est sûr ! Mais j'étais très content de ma transformation physique. Puis en dehors de ça, c'est mon entourage tout entier qui me regardait d'un autre œil.



Et vous ? Êtes-vous motivé(e) à prendre du muscle ?

Peu importe la méthode que l'on utilise. L'essentiel c'est d'y aller, s'y tenir et persévérer malgré la stagnation physique et des performances.

La musculation peut être frustrante comme sport : des fois, notre corps ne réagit pas tout de suite. Il faut du temps et de l'abnégation.

Ce qui va compter, c'est de rester motivé en permanence. Sans motivation quotidienne, hebdomadaire et mensuelle, il se peut que vous lâchiez aux premiers obstacles (et il y en a plus que vous ne le croyez 😊)

Vous êtes motivé(e) ? Ultra-bouillant ?

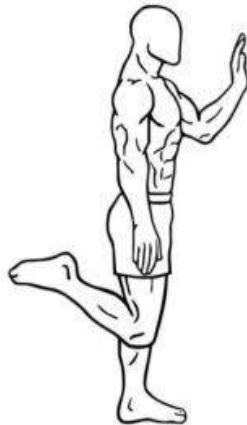
Parfait :) On continue !

LES GROS AVANTAGES DU POIDS DU CORPS

Quand j'ai commencé la musculation, j'ai directement voulu faire des exercices avec fonte et matériel.

Et pourtant, c'est bien avec les exercices au poids du corps que j'ai pris beaucoup de muscle !

Quand on part de 0, c'est l'idéal : pas besoin d'investissements énormes en termes de temps ou d'argent. Seuls des meubles et, à la limite, une barre de traction suffisent !



Le PDC (poids du corps) permet une progression rapide et sans douleur au début. Voici les GROS avantages que vous aurez à pratiquer la musculation sans matériel à la maison :

- Des résultats + rapides qu'en salle de sport
- Pas de temps de perdu à prendre la voiture ou le vélo pour aller en salle...
- Du temps et de l'énergie de gagné à ne pas attendre en salle de sport que les machines se libèrent...
- De séances courtes et efficaces
- Économies en matériel et abonnement
- Entraînement n'importe où !

Etc.

Il y a beaucoup d'avantages à se muscler au poids du corps.

UN PROGRAMME FACILE À FAIRE AU PDC ?

Il existe une multitude de programmes en musculation.

Il faut avant tout « choquer » l'organisme pour que celui-ci s'adapte au stimulus et puisse se développer ensuite.

Vous n'imaginez pas à quel point votre corps peut se développer si vous faites les bonnes choses. La musculation au poids du corps permet une transformation fantastique, et c'est pour cela qu'il faut à tout prix l'utiliser.



Quelle est donc LA BASE à faire en premier lieu pour que la musculation sans matériel soit efficace ?

Bien qu'il y ait plusieurs méthodes d'entraînement au poids du corps, plusieurs exercices et maintes façons de travailler, il y a tout de même un « noyau dur » qu'il faut utiliser 80% du temps.

En gros vous allez garder pratiquement à chaque fois les tractions pour le DOS, les dips et les pompes pour les PECS, les squats et les fentes pour les JAMBES. Ces familles d'exercices sont par exemple les plus efficaces pour la masse au poids du corps.

Ensuite, divergent les méthodes d'entraînement. On peut s'entraîner de différentes manières au poids du corps :

- Circuits-training en enchainant les exercices
- Intervalles-training avec peu de repos et enchainement d'exercices
- Séries courtes
- En force (si lesté ou exercice difficile)
- En volume avec plus de repos

Etc.

Puis enfin, et comme la musculation traditionnelle avec fonte, il faut adapter le rythme de l'exercice. Un rythme rapide ne va pas avoir les mêmes effets qu'un rythme lent sur le développement de vos muscles.

Vous voyez donc qu'il y a plusieurs possibilités de travailler au poids du corps.

Dans ce guide, je vous propose **3 types de programmes différents** sans matériel pour que vous puissiez voir quel type d'entraînement vous correspond le mieux.

Je les ai notés selon leurs avantages et inconvénients grâce à des jauges. Un circuit-training sera plus court et plus cardio qu'une séance classique, mais sera moins efficace pour la masse musculaire (mais il faut en faire quand même !).

Voici donc les 3 types de programmes.

Prêt(e) ? :)

LET'S GO !

1. PROGRAMME

« CLASSIQUE »

J'appelle « **programme classique** » tout programme de type culturiste où les séances seront en séries et répétitions + temps de repos fixes.

Par exemple, 4 séries de 7 répétitions aux tractions supination, avec 1'30 de repos entre les séries. L'avantage de ces séances est qu'il est facile de noter sa progression au fil des semaines.

Masse musculaire	■ ■ ■ ■ ■
Durée séances	■ ■
Intensité	■ ■ ■
Difficulté	■ ■ ■

Notes de critères de séance sur 5

Les séances « classiques » ont beaucoup plus d'efficacité sur la prise de masse musculaire par rapport aux autres séances.

À une seule condition : celle d'être proche de l'échec musculaire. L'intensité étant moindre si on fait qu'une seule série à la fois.

Pour augmenter l'intensité de ce type de séances, il faut baisser les temps de repos et/ou augmenter le nombre de répétitions, et ce, sur des exercices poly-articulaires, mettant en jeu plusieurs muscles à la fois.



Séance de type « classique » à tester

Voici une séance classique sans matériel à tester chez soi. Attention à bien respecter les temps de repos.

Cette séance est issue du programme ksCoaching MASSE PDC sur 12 semaines (voir à la fin du guide).

Jour 2		Pecs - Épaules - Biceps		
Exercices	Séries	Reps	Repos	
PECS				
Dips	5	MAX	1'30	
Demi-dips	4	10	1'	
Pompes déclinées	4	10	1'30	
ÉPAULES				
Pompes verticales pieds meuble	4	12	1'	
BICEPS				
Demi-tractions hautes	5	MAX + 10"	1'30	
Demi-tractions basses	5	MAX	1'30	
CONSEILS D'ENTRAINEMENT :				
• <i>Beaucoup de MAX dans cette séance. Échauffe-toi bien.</i>				
• <i>Pompes déclinées : mains entre 2 chaises et pieds sur un meuble d'environ 1m.</i>				
• <i>Pompes verticales : pieds surélevés, jambes fléchies, mains sur des chaises ou au sol.</i>				
• <i>Demi-tractions hautes : tu bloques 10" à la fin et au milieu.</i>				





2. PROGRAMME « HIIT, intervalles-training »

À la mode depuis l'émergence de la mode du cross fit en 2010. Tous les programmes à intervalles-training sont conçus pour élever la condition physique avec des séances courtes et intenses.

Mais la musculation n'est pas le seul sport concerné. On peut faire du HIIT en natation, en course à pied, en vélo, en ramant, en sautant, etc.

C'est en fait **un enchaînement court d'exercices** avec + ou – de répétitions et avec des temps de repos courts ou inexistantes.

Exemple : enchaîner 10 dips + 10 squat jump le maximum de fois en 5 minutes.

Masse musculaire	
Durée séances	
Intensité	
Difficulté	

Le HIIT est un procédé génial pour développer le cardio. Ce n'est cependant pas le meilleur pour la masse musculaire.

En revanche, je le conseille aux personnes qui n'ont pas le temps de faire des séances classiques à cause du boulot, de l'école ou autre. Les séances de HIIT peuvent parfois durer 20 minutes seulement avec une bonne dose d'intensité !

De plus, un athlète accompli doit forcément passer par ce type de procédé pour progresser en masse musculaire.

L'être humain réagit très bien à ce type de séances (aérobie à développer).

Séance de type « HIIT » à tester

Une séance intense avec 3 exercices seulement à enchaîner.

Cette séance est issue du programme ksCoaching MASSE PDC sur 12 semaines (voir à la fin du guide).

Jour 2		HIIT	
Exercices	Séries	Reps	Repos
Circuit			
Traction supination	MAX de tours en 20'	3	
Pompes		6	
Squat		9	

CONSEILS D'ENTRAINEMENT :

- *Objectif : maximum de tours en 20 minutes.*
- *Tu peux évidemment prendre des pauses, l'idée étant d'aller au bout des 20'.*
- *Si tu n'arrives pas à faire de tractions complètes pour l'instant, fais des demi amplitudes. Ou bien tracte-toi à un bureau ou une barre horizontale (pompes inversées).*

3. PROGRAMME CIRCUIT

Ce type de programme ressemble au HIIT, mais en plus long et moins intense.

En général on fait des circuits-training pour les débutants ou pour une reprise d'activité sportive. Mais pas QUE. On fait des circuits pour développer énormément de qualités physiques.





Je le propose donc aux futurs musclés qui veulent commencer une prise de masse. Les circuits se font au début, avant la prise de masse.

On enchaîne alors différents exercices classiques au poids du corps sans temps de repos, puis on prend du repos à la fin du circuit avant de réattaquer.

Exemple : circuit squat, pompes, relevé de bassin, montées de chaise, superman, crunch, gainage dynamique. 4 tours et 12 répétitions à chaque exercice. 1' de repos entre chaque tour.

Il est possible est facile de se constituer un circuit au poids du corps.

L'idée est d'enchaîner un exercice de HAUT, un exercice de BAS et un exercice de GAINAGE. Cette variation des parties du corps a beaucoup d'avantages sur les qualités physiques et surtout vasculaires.

Masse musculaire	
Durée séances	
Intensité	
Difficulté	

Les circuits au poids du corps ne sont pas les plus efficaces pour la masse musculaire.

Cependant, ils sont faciles à réaliser et l'intensité est moindre puisque le but est de VALIDER toutes les répétitions à chaque exercice, et non d'être en ÉCHEC MUSCULAIRE comme on peut l'être parfois sur du HIIT.

Séance de type « Circuits » à tester

Sans matériel, on peut augmenter l'intensité d'un circuit en augmentant le nombre de répétitions par exercice ou en choisissant des exercices de SAUTS comme les squats jump, fentes jump, sauts sur banc, sauts à cloche-pied, etc.

Voici une séance type en circuits.

Cette séance est issue du programme ksCoaching MASSE PDC sur 12 semaines (voir à la fin du guide).

Jour 1		Circuit	
Exercices	Séries	Reps	Repos
Circuit			
Fentes alternées		20	
Pompes		10	
Croisé pédalage	4 tours	20	1'30
Squat Jump		10	
Sit-up		20	
Superman		30'	

CONSEILS D'ENTRAINEMENT :

- 1ère semaine de HIIT / circuits pour lancer le corps;
- Enchaîne tous les exercices sans temps de repos.
- Prends 1'30 de repos après chaque tour.
- Rythme explosif sur chaque exercice.

CONCLUSION

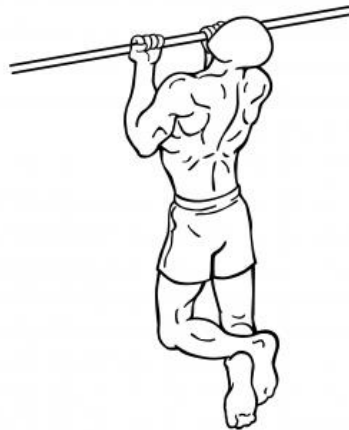
On a vu 3 types de programmes au poids du corps.

Chaque programme est conçu pour prendre plus ou moins de masse musculaire rapidement. L'idée est de choisir le programme en fonction de la période à laquelle vous êtes.

- *Vous êtes en pleine prise de masse musculaire ?* Faites beaucoup de séances dites classiques en augmentant drastiquement les calories.
- *Est-ce que vous commencez la musculation ?* Privilégiez d'abord les circuits sur une durée de 2 semaines.
- *Une préparation pour une compétition ?* Un mix de HIIT et de séances classiques vous sera favorable.

Vous voyez, **la musculation sans matériel vous permet d'atteindre n'importe quel type d'objectif.**

À vous maintenant de choisir en fonction de VOTRE objectif.



Le poids du corps est parfait pour débiter en musculation ou commencer une prise de masse musculaire.

Je le dis souvent à mes élèves : « *hey man, si tu n'es pas capable de soulever ton propre poids du corps, alors tu n'es pas un athlète accompli !* »

Je préfère quelqu'un qui fait 50 dips propres, plutôt que quelqu'un qui soulève 120 kg au développé couché ! D'ailleurs, c'est plus rare 😊

POUR ALLER + LOIN

Je comprends qu'il existe des athlètes impatientes et parmi les plus motivé(e)s d'entre vous !

Je suis moi-même un éternel impatient. J'aime que ça aille vite !

Il y en a qui voudront un programme tout fait pour ne pas se prendre la tête.

Si vous voulez prendre du muscle rapidement grâce au poids du corps, découvrez le programme MASSE PDC de ksCoaching.

C'est un programme de 12 semaines au poids du corps, avec une méthode à la clé pour prendre très rapidement du muscle. Un programme alimentaire est inclus pour mettre l'alimentation au service de votre prise de masse.

Il vous suffit de cliquer sur ce lien et d'y accéder : [CLIQUEZ ICI pour accéder au programme.](#)



Je vous remercie encore une fois de votre confiance !

Prenez soin de vous et KIFFEZ la musculation, un noble sport, notre sport 😊

Je vous dis à très bientôt !

Votre coach et serviteur, Kévin de ksCoaching



Des requêtes, des suggestions et des questions ?

**Contactez-moi à
kevin.sala@kscoaching.fr**

**[Suivez-moi aussi sur Facebook pour des posts
exclusifs](#)**

**[Abonnez-vous à ma chaine Youtube](#)
pour être au courant de mes dernières vidéos sur le
poids du corps et la prise de masse 😊**