**Entrainement féminin – comment prendre en compte les différences morphologiques et les spécificités. Part 3.**

***Concepts de base pour constituer un programme d’entrainement pour femme.***

Comme nous avons vu dans les articles précédents du cycle, la meilleure façon de faire progresser une femme reste l’entrainement de l'ensemble du corps au cours d’une même séance de sport. Il faut sélectionner quelques-uns des principaux groupes musculaires, ensuite on sélectionne un ou deux exercices de base pour chaque groupe musculaire, ensuite ces exercices sont effectués au rythme d’un grand nombre de répétitions et séries – le tout pour suivre correctement l’entrainement en volume. Ceci a pour raison le fait que seul l’entrainement qui comprend un haut volume de séries et de répétitions est véritablement efficace pour une femme.

1. **Voici un exemple d’entrainement pour les athlètes féminines - débutantes.**

1. Crunch pour abdominaux

5-6 séries avec un nombre maximum de répétitions

Le repos entre les séries est de 30 - 60 secondes.

2. Squats

5 séries de 15 répétitions

Repos entre les séries est de 60 secondes.

3. Tirage vertical

5 - 6 séries de 15 répétitions

Repos entre les séries est de 30 - 60 secondes.

4. Développé couché prise serrée

6 séries de 15 répétitions

Repos entre les séries est de 60 secondes.

5. Tirage barre au menton

6 séries de 15 répétitions

Le repos entre les séries est de 30 - 60 secondes.

Cet entrainement dure environ 60 minutes. Tous les exercices sont multi-articulaires (la sollicitation de multiples articulations, et de plusieurs groupes musculaires à chaque exercice).

1. **Programme d’entrainement pour les femmes de niveau intermédiaire**

Super set 1: Crunchs + relevés de jambes (sans repos)

6 séries avec un nombre maximum de répétitions

Le repos entre les exercices du super set - 0 secondes, après le super set - 30-60 secondes.



Super set 2: Squats + Soulevé jambes droites

5 séries doubles de 15 répétitions

Le repos entre les exercices du super set - 0 secondes, après le super set - 30-60 secondes.

Super set 3: Tirage vertical + tirage horizontal/rowing barre penché

5 séries doubles de 15 répétitions

Le repos entre les exercices du super set - 0 secondes, après le super set - 30-60 secondes.

4. Super set: Développé couché prise serrée + curl barre

5 séries doubles de 15 répétitions

Le repos entre les exercices du super set - 0 secondes, après le super set - 30-60 secondes.

5. Super set: Tirage menton + écartés haltères debout

5 séries doubles de 15 répétitions

Le repos entre les exercices du super set - 0 secondes, après le super set - 30-60 secondes.

1. **Programme d’entrainement léger pour les semaines 3 - 4 après le cycle menstruel**

1. Tirage nuque

3 - 4 séries de 20 répétitions avec peu de poids

Le repos entre les séries est de 60 secondes.

2. Développé couché prise étroite

3 - 4 séries de 20 répétitions avec peu de poids

Le repos entre les séries est de 60 secondes.

3. Tirage menton

3 - 4 séries de 20 répétitions avec peu de poids

Repos entre les séries de 60 secondes.

4. Cardio: faire du vélo ou du tapis 30 - 60 minutes à un rythme lent.

Vous atteignez un rythme de pulsations cardiaques de l'ordre de 110 - 120 battements par minute. Cette zone est la plus propice pour la combustion des tissus adipeux, et cette combustion sera encore meilleure après l’entrainement de force, car une partie de glycogène musculaire sera épuisée et votre corps sera forcé de passer du métabolisme des glucides au métabolisme des graisses.

Il faut s’entrainer 2 - 3 fois par semaine.

Avec le début du cycle menstruel il est possible d’éliminer totalement l’exercice physique et ne pas aller à la salle pendant quelques jours. De suite après le cycle, votre organisme est plein de force et vous pouvez enchainer deux semaines bien dures d’entrainement.

Un tel schéma est très efficace pour votre progression – pour faire de la compétition dans le domaine du fitness féminin – ou juste pour changer votre corps.

Beaucoup de gens se demandent quelle est l’efficacité en terme de perte de tissu adipeux des types d’entrainement sportif comme l'aérobic ou autres cours collectifs. La réponse est - pas ou peu efficace. Pourquoi? Si vous ouvrez un livre sur la dépense énergétique humaine, il est facile de comprendre qu’une heure d’exercice aérobie ne permet pas de consommer plus de 300 kcalories. Dans la plupart des cas le chiffre sera bien inférieur, car votre rythme n’est pas constant, vous avez des changements d’exercices et aussi des changements de tempos. Mais dans le cas optimal ou vous vous entrainez sans relâche et à un rythme soutenu, on prend cette valeur de 300 kcalories par heure ; on suppose que vous faites ces exercices trois fois par semaine. 3 \* 300 = 900 kcalories. Sur ce nombre vous allez au mieux brûler 500 kcalories provenant des lipides et les 400 autres – des calories en provenance des glucides. Ceci parce que le corps utilise tout d'abord les glucides comme énergie, et seulement avec l’épuisement des réserves il commence à utiliser les lipides – les graisses corporelles donc.

Si on considère qu’un gramme de graisse apporte 9 kcal, et un gramme de glucides - 4 kilocalories, vous perdrez 500 / 9 = 55,5 grs de gras corporel en une semaine. Le tout en surveillant votre alimentation.

Par conséquent, l’entrainement avec poids et haltères est 1.000 fois mieux pendant la période de perte de tissu adipeux pour femmes, par rapport à l’entrainement en mode aérobie. Pourquoi ? La salle de gym est beaucoup plus efficace que tous les exercices en aérobie et tous les exercices cardio pour un certain nombre de raisons:

* Plus les muscles sont gros et entrainés, plus ils sont « efficaces » pour brûler les calories, et cela même pendant le sommeil.
* Une fois que vous vous êtes entrainé à la salle, le tissu adipeux continue à être éliminé de manière intensive pendant une longue période. Le métabolisme pendant l'entraînement dans la salle de sport augmente et reste haut pendant toute une journée.
* L'entraînement de force pour les femmes (le culturisme) permet de travailler et améliorer la partie du corps désirée / en retard.

Ces trois principaux avantages sont plus que suffisants pour déduire la supériorité inconditionnelle de l’entrainement de force et de l’avantage de la salle de sport par rapport à l’entrainement en aérobie.

Tchoumatchenko Denis, www.deniss.org.