**Récapitulatif de la prise de masse pour les différents morphotypes.**

***Concepts de base pour une prise de muscle pour les différents morphotypes.***

Après avoir décrit en détail les spécificités de chaque morphotype, nous allons maintenant montrer comment mettre en pratique ces connaissances, en proposant une alimentation type de prise de masse ainsi qu’un module pour l’entrainement des jambes pour chacun des trois morphotypes.

## Exemples de diètes

Malgré les conseils généralement donnés par rapport aux fréquences des repas aux différents morphotypes, je garde la constance d’un repas toutes les 2,5 heures. C’est la technique qui s’avère la plus efficace pour avoir le taux de sucre constant dans le sang et permettre la meilleure récupération possible – musculaire, nerveuse et hormonale.

### Ectomorphe

Les ectomorphes ayant un métabolisme très actif, il faut qu’ils mangent beaucoup, souvent et en quantités importantes, surtout des glucides. Leur corps dépense beaucoup de calories et peut assimiler sans problème et rapidement des repas fréquents.

|  |
| --- |
| Pour un poids de 87 kilos un ectomorphe va consommer : 174 grs de protéines (2 grs par kilo), 610 grs de glucides (7 grs par kilo), 87 grs de lipides (1 gr par kilo). |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repas** |  | **Protéines** | **Glucides** | **Lipides** |
| **Repas 1** | **Jus de raisin (200 ml) // 5 grs de BCAAs // 5 grs de Glutamine// 2 blancs + 1 œuf complet// 100 grs de flocons d’avoine // café // yaourt pro biotique, 1 pomme** | **20** | **115** |  **12** |
| Repas 2 | 100g thon ou 125 poulet ou 40g de caséine  // 380 grs de petits pois (ou de lentilles) // 10 amandes | 30 | 70 | 9 |
| **Repas 3** | **100 g de poulet ou dinde ou 2 steaks ou 3 steaks hachés à 5%// 300 g de riz basmati (pesé cuit) // 200 grs de légumes verts // 5 g d'huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre.** | **20** | **115** | **10** |
| Repas 4 | 100 grs de poulet ou dinde // 300 grs de petits pois ou lentilles // 10 grs de beurre de cacahuètes  | 20 | 60 | 5 |
| **Repas 5** | **5g de BCAAs, 5 g glutamine // 1 pomme // 35 grs de Whey // 5 Noix de Brésil** | **25** | **25** | **8** |
| Repas 6 | 30g whey // 80 g de Waxymaize ou dextrose // 5 g glutamine // 5 grs de BCAAs // 5 Noix de Brésil // 1 pomme | 20 | 95 | 8 |
| **Repas 7** | **125g poulet/poisson, 300g légumes et/ou crudités, 300 grs de lentilles, 10 g huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, 1 pomme.** | **24** | **80** | **15** |
| Avant coucher | 20 g de caséine + 30 grs d’amandes + 5 g glutamine + 5 grs de BCAAs + 2 pommes | 15 | 50 | 20 |
| **En tout : 174/610/87 -> 3919 kcalories.** |

 |

### Mésomorphe

Un mésomorphe n’a pas besoin d’un régime strict ; il doit s’alimenter de façon saine et équilibrée pour progresse et gagner du muscle sans trop de tissu adipeux. Il a l’avantage de ne pas stocker de tissu adipeux en excès et prendre du muscle rapidement si l’alimentation est bonne.

|  |
| --- |
| Pour un poids de 87 kilos un mésomorphe doit consommer : 218 grs de protéines (2.5 grs par kilo),348 grs de glucides (4 grs par kilo), 70 grs de lipides (0,8 gr par kilo). |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horaires** |  | **Protéines** | **Glucides** | **Lipides** |
| **Repas 1** | **Jus d’orange (100 ml) // 25 g Whey // 5 grs de BCAAs // 5 grs de Glutamine// 3 blancs + 1 œuf complet// 60 grs de flocons d’avoine // café // yaourt pro biotique, Omega 3 (1 gr), CLA (1 gr), Calcium, Zinc** | **52** | **65** |  **12** |
| Repas 2  | 100g thon ou 125 poulet ou 40g de caséine  // 190 de petits pois (ou de lentilles) // 10 amandes | 30 | 35 | 9 |
| **Repas 3** | **150 g de poulet ou dinde ou 2 steaks ou 3 steaks hachés à 5%// 250 g de riz basmati (pesé cuit) // 200 grs de légumes verts // 5 g d'huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 gr), CLA (1 gr), Calcium, Zinc.** | **30** | **98** | **10** |
| Repas 4 | 100 grs de poulet ou dinde // 150 grs de petits pois ou lentilles // 10 grs de beurre de cacahuètes  | 20 | 30 | 5 |
| **Repas 5** | **5g de BCAAs, 5 g glutamine // 1 pomme // 25 grs de Whey // 3 Noix de Brésil** | **30** | **25** | **4** |
| Repas 6 | 30g whey // 45 g de waxymaize ou dextrose // 5 g glutamine // 5 grs de BCAAs // 5 Noix de Brésil // 1 pomme | 20 | 60 | 8 |
| **Repas 7** | **125g poulet/poisson, 300g légumes et/ou crudités, 150 grs de lentilles, 5 g huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 gr), CLA (1 gr), Calcium, Zinc.** | **24** | **30** | **10** |
| Avant coucher | 20 g de caséine + 20 grs d’amandes + 5 g glutamine + 5 grs de BCAAs | 12 | 5 | 12 |
| **En tout : 218/348/70 -> 2894 kcalories.** |

 |

### Endomorphe

Ce morphotype a un métabolisme lent et une forte tendance au stockage, il doit diminuer la quantité globale des glucides et augmenter leur qualité. Le timing des glucides est aussi important – il faut privilégier les moments où l’endomorphe est le plus sensible à l'insuline, notamment au petit-déjeuner, et de suite après l'entrainement, plus il doit consommer des glucides au repas avant entrainement pour reconstruire les réserves de glycogène. Les glucides doivent avoir l’index glycémique faible ou moyen.

|  |
| --- |
| Pour un poids de 87 kilos un mésomorphe doit consommer : 218 grs de protéines (2.5 grs par kilo),218 grs de glucides (3 grs par kilo), 44 grs de lipides (0,5 gr par kilo). |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horaires** |  | **Protéines** | **Glucides** | **Lipides** |
| **Repas 1** | **25 g Whey // 5 grs de BCAAs // 5 grs de Glutamine// 3 blancs + 1 œuf complet// 85 grs de flocons d’avoine // café // yaourt pro biotique, Omega 3 (1 gr), Calcium, Zinc** | **52** | **57** |  **10** |
| Repas 2  | 100g thon ou 125 poulet ou 40g de caséine  // 95 de petits pois (ou de lentilles) ou 50 grs de bananes plantain | 30 | 18 | 1 |
| **Repas 3** | **150 g de poulet ou dinde ou 2 steaks ou 3 steaks hachés à 5%// 100 g de riz complet (pesé cuit) // 200 grs de légumes verts // 5 g d'huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 gr), Calcium, Zinc.** | **30** | **45** | **10** |
| Repas 4 | 100 grs de poulet ou dinde // 150 grs de petits pois ou lentilles ou 125 grs de patates douces + 100 grs de riz complet pesé cuit // 10 grs de beurre de cacahuètes  | 20 | 65 | 5 |
| **Repas 5** | **5g de BCAAs, 5 g glutamine // 1 pomme // 25 grs de Whey // 3 Noix de Brésil** | **30** | **25** | **4** |
| Repas 6 | 30g whey // 45 g de waxymaize ou dextrose // 5 g glutamine // 5 grs de BCAAs // 2 Noix de Brésil  | 20 | 40 | 3 |
| **Repas 7** | **125g poulet/poisson, 300g légumes et/ou crudités, 5 g huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 gr), Calcium, Zinc.** | **24** | **6** | **5** |
| Avant coucher | 20 g de caséine + 10 grs d’amandes + 5 g glutamine + 5 grs de BCAAs | 12 | 5 | 6 |
| **En tout : 218/261/44 -> 2312 kcalories.** |

 |

## Exemples d’entrainements

### Ectomorphe

Le fait d’être ectomorphe est gênant pour certains exercices – les membres sont très longs et le levier est énorme. Pendant l’exécution il ne faut pas avoir beaucoup d'amplitude sur les mouvements comme le développé couché, le squat, le développé militaire, le soulevé de terre, qui sont les mouvements de base pour la prise de masse. Un ectomorphe ne doit pas dépasser 3 entrainements par semaine en prise de masse. L’entrainement sera à chaque fois court, intense et bref (45 minutes au maximum). Le cardio est à éviter ou alors un minimum pour éliminer l’acide lactique et les courbatures plus rapidement (10 minutes de cardio lent après chaque entrainement).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ischios && quadriceps** | ***Quadriceps*:****Leg Extensions** **Presse 45° pieds places bas****Squat arrière, cuisses parallèles au sol:** **Squat talons surélevé haltères (ne pas remonter entièrement, du bas vers haut à ¾):** ***Ischios*:****Leg Curls assis** **Soulevé de terre haltères jambes tendues**  | ***Séries*** | ***Répétitions*** |
| **5** | **10-12** |
| **4**  | **8-10**  |
| **4**  | **6-8**  |
| **4**  | **10-12**  |
| **4**  | **10-12**  |
| **4**  | **6-10**  |

### Mésomorphe

Les entrainements les plus efficaces pour ce type morphologique sont les entrainements courts et lourds (à 70-80% de la charge maximale) – la majorité de ses fibres musculaires sont des fibres rapides - le mésomorphe est un sprinter et non un marathonien.

Le cardio est à adopter afin d’entretenir le système cardio-vasculaire et éliminer l’acide lactique et les courbatures plus rapidement (15-20 minutes de cardio lent – moyen après chaque entrainement).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ischios && quadriceps** | ***Quadriceps*:****BISET****Leg Extensions** **Presse 45° pieds places bas****Squat arrière, cuisses parallèles au sol :** **BISET****Fentes en marchant :** **Leg extensions** ***Ischios*:****Leg Curls assis** **BISET****Presse une jambe – pied placé haut** **Soulevé de terre haltères jambes tendues**  | ***Séries*** | ***Répétitions*** |
| **4** | **10-12** |
| **4**  | **12**  |
| **4**  | **6-10**  |
| **4** | **10-14** |
| **4** | **10** |
| **3**  | **10-12**  |
| **3**  | **21**  |
| **3**  | **21**  |

### Endomorphe

En raison des particularités du métabolisme, l’endomorphe doit faire des efforts de longue durée pour obtenir des résultats – augmenter le nombre de répétitions, de séries, tout en utilisant des poids moyens. Il peut encaisser de gros volumes d’entrainement, et il peut s’entrainer 5-6 fois par semaine même en prise de masse.

Le cardio est à adopter afin d’entretenir le système cardio-vasculaire, ralentir la prise de tissu adipeux et éliminer l’acide lactique et les courbatures plus rapidement (25-40 minutes de cardio moyen ou à périodisation après chaque entrainement).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ischios && quadriceps** | ***Quadriceps*:****Leg Extensions** **Presse 45° pieds places bas****Squat arrière, cuisses parallèles au sol :** **Squat talons surélevé haltères (ne pas remonter entièrement, du bas vers haut à ¾):** **BISET****Fentes en marchant :** **Leg extensions** ***Ischios*:****Leg Curls assis** **Chaise lombaire - pointes de pieds tournées – corps parallèle vers le haut****Presse une jambe – pied placé haut** **Soulevé de terre haltères jambes tendues**  | ***Séries*** | ***Répétitions*** |
| **5** | **15** |
| **4**  | **12-15**  |
| **5**  | **21,14,10,14,21**  |
| **4**  | **21**  |
| **4** | **20** |
| **4** | **12-15** |
| **3**  | **21**  |
| **4**  | **10-12**  |
| **4**  | **14-16**  |
| **4**  | **16-20**  |

En utilisant ces données, il est facilement possible de personnaliser votre alimentation et votre entrainement d’après votre morphotype. Apprenez, variez, progressez – c’est la clé du succès.

Tchoumatchenko Denis, [www.deniss.org](http://www.deniss.org).