

DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE POUR LES HARDGAINERS

Nos recommandations

RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES AYANT DES DIFFICULTÉS À DÉVELOPPER UNE MASSE MUSCULAIRE

C'est souvent un apport énergétique et / ou protéique insuffisant qui cause des difficultés de développement musculaire. Un entraînement inapproprié, un rendement énergétique élevé (par exemple par le travail physique quotidien), une forte croissance chez les adolescents et un métabolisme énergétique très actif peuvent également avoir un effet défavorable.

Dans de tels cas, il faut non seulement prendre suffisamment de protéines tout au long de la journée, mais aussi essayer d'augmenter considérablement l'apport énergétique total. Cela doit bien sûr être fait en combinaison avec un entraînement, sinon il se produira principalement une augmentation de la graisse corporelle totale.

Avec ce plan de nutrition et d'entraînement, il soutient le développement musculaire.

LES FACTEURS CRUCIAUX POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE :

TIMING



Toutes les 3-4 h
25-30g protéines

QUANTITE



1.5-2g de protéines par
kg de poids corporel/jour

TRAINING



2+ exercices de
force par semaine

		VARIANTE BASIC	VARIANTE MAXI
PERIODE			
	Matin Après les jours d'entraînement	MULTI PROTEIN / PROTEIN DRINK	PREMIUM WHEY HYDRO + MALTODEXTRIN
	Petit-déjeuner	Riche en glucides et en protéines, par ex. POWER PORRIDGE / muesli	
	Before	WEIGHT PLUS PROTEIN 36 bar	MASS GAINER + acides aminés ex. AMINO EAA tabs ou AMINO 12500 ampoule
	During	Boissons sportives (ex. ELECTROLYTES)	Boissons sportives (ex. LONG ENERGY)
	After	WEIGHT PLUS PROTEIN 36 bar	PREMIUM WHEY HYDRO + MALTODEXTRIN + acides aminés ex. AMINO EAA tabs ou AMINO 12500 ampoule
	Repas principal	Équilibré et riche en protéines, ne devrait pas être restreint en raison des suppléments. Si ce n'est pas dans les 90 à 120 minutes après l'entraînement, prendre une autre collation.	
	Collation (env. 1 h avant le coucher, aussi les jours sans entraînement !)	CASEIN / PROTEIN DRINK	MULTI PROTEIN / CASEIN
OPTIONNEL			
Extra énergie	CARBO LOADER 2 à 3 fois par jour après les repas principaux les jours d'entraînement, afin d'augmenter l'apport énergétique total.		
Créatine	CREATINE MONOHYDRAT	HMB & CREATINE SYNERGY Supplémentation de plusieurs mois lors d'une phase d'entraînement spécifique, à prendre quotidiennement.	
Booster	ACTIVATOR	PRE-WORKOUT BOOSTER Idéalement juste avant l'entraînement.	