

DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE POUR LES SOFTGAINERS

Nos recommandations

RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES QUI PRENNENT DU POIDS RAPIDEMENT OU QUI ONT TROP DE GRAISSE CORPORELLE

Les softgainers réagissent rapidement à l'entraînement et à un bilan énergétique positif en augmentant non seulement la masse musculaire, mais également la graisse corporelle. Ces personnes devraient généralement surveiller leur apport en glucides bas et utiliser des boissons protéinées pures.

Il peut également être judicieux d'expérimenter différents rapports protéines-glucides afin de déterminer soi-même la quantité de glucides dont on a besoin. Une certaine quantité de glucides est nécessaire pour le bien-être et pour avoir suffisamment d'énergie pour un entraînement intensif.

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	PREMIUM WHEY HYDRO
	Petit-déjeuner	Généralement faible en glucides et riche en protéines, par ex. fromage blanc, tomates, fromage, œuf. De préférence, pas de glucides rapides comme le pain, ou encore mieux le POWER PORRIDGE ou le muesli.	
	Before	WHEY ISOLATE 94 Pain, banane, barre énergétique, etc.	MASS GAINER + acides aminés ex. AMINO EAA tabs ou AMINO 12500 ampoule
	During	Boissons sportives (ex. ELECTROLYTES)	Boissons sportives (ex. LONG ENERGY)
	After	WHEY ISOLATE 94 Pain, banane, barre énergétique, etc.	MASS GAINER + 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 !)	MULTI PROTEIN / CASEIN	MULTI PROTEIN / CASEIN
OPTIONNEL			
Créatine		CREATINE MONOHYDRAT Supplémentation de plusieurs mois lors d'une phase d'entraînement spécifique, à prendre quotidiennement.	HMB & CREATINE SYNERGY
Booster		ACTIVATOR Idéalement juste avant l'entraînement.	PRE-WORKOUT BOOSTER