

<b>INTRODUCTION : POURQUOI DE LA MUSCULATION ?</b> .....	<b>7</b>
--	----------

PARTIE 1

---

<b>LES PRINCIPES DE BASE DE LA MUSCULATION</b> .....	<b>10</b>
--	-----------

---

<b>ÉLABORER SON PROGRAMME</b> .....	<b>13</b>
-------------------------------------	-----------

Les 20 étapes pour élaborer son programme d'entraînement .....	13
--	----

Rôle de la périodisation .....	29
--------------------------------	----

<b>LES TECHNIQUES DE PRISE DE FORCE ET DE PUISSANCE</b> .....	<b>31</b>
---	-----------

Les 8 principes fondamentaux de la préparation musculaire pour le fight .....	31
---	----

Analyse des 5 types de force les plus utilisés en combat .....	32
--	----

Les secrets d'un coup efficace .....	34
--------------------------------------	----

Comment respirer pendant la musculation ? .....	35
---	----

Adapter la musculation aux exigences du fight .....	36
---	----

<b>LES TECHNIQUES DE CONDITIONING ET D'ENDURANCE</b> .....	<b>41</b>
--	-----------

Puissance et conditioning : deux qualités musculaires antinomiques .....	41
--	----

Les 5 règles à respecter afin de minimiser l'antinomie puissance/endurance .....	41
--	----

Pour un conditioning optimal, adaptez vos circuits ! .....	42
--	----

<b>LES TECHNIQUES D'AUGMENTATION DE LA SOUPLESSE</b> .....	<b>44</b>
--	-----------

Souplesse et raideur : deux qualités musculaires antinomiques .....	44
---	----

Quand s'étirer ? .....	46
------------------------	----

Comment s'étirer ? .....	48
--------------------------	----

<b>LES TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION ET DE PRÉVENTION DES BLESSURES</b> .....	<b>49</b>
--	-----------

Les techniques d'échauffement .....	49
-------------------------------------	----

Le cool down .....	50
--------------------	----

L'automassage régénérant sur Foam Roller .....	51
--	----

Les déséquilibres musculaires, facteurs de blessures .....	52
--	----

En cas de blessure, exploitez la cross education ! .....	53
--	----

L'approche nutritionnelle régénérative .....	53
--	----

---

**EXERCICES MUSCULAIRES SPÉCIFIQUES AU FIGHT** **54**


---

<b>COU, TRAPÈZES ET MÂCHOIRES</b> .....	<b>56</b>
Exercices pour le cou .....	60
Flexions du cou .....	60
Extensions de la nuque .....	61
Flexions latérales du cou .....	63
Renforcement de la mâchoire .....	64
Enterrez votre cou sous des trapèzes massifs .....	65
Shrugs .....	66
<b>GAINAGE DE LA SANGLE ABDOMINALE</b> .....	<b>69</b>
Sit-ups (relevés de buste) .....	70
Crunchs à la poulie .....	73
Rotations du buste .....	74
Rotations des jambes à la barre fixe .....	77
Gainage statique .....	78
<b>COUPS DE POING ET COUPS DE COUDE</b> .....	<b>80</b>
Exercices pour gagner en explosivité .....	81
Développés-couchés, mains serrées .....	81
Coups de poing et coups de coude avec un élastique ou à la poulie .....	83
Lancers de Medecine Ball .....	85
Les avant-bras .....	86
Wrist extensions .....	87
Wrist curls .....	88
Renforcer l'ancrage .....	90
Squats partiels .....	90
Extensions des mollets, debout .....	92
<b>COUPS DE PIED ET COUPS DE GENOU</b> .....	<b>94</b>
Les paradoxes du psoas .....	95
Exercices pour gagner en force .....	96
Relevés de jambe, debout .....	96
Relevés de jambe, à la barre fixe .....	98
Coups de genou à quatre pattes .....	99

<b>SAISIR, TIRER ET ÉTRANGLER UN ADVERSAIRE</b> .....	<b>100</b>
Tractions à la barre fixe .....	100
Power triceps extensions .....	101
Crochetages à la barre fixe .....	102
Hammer curls .....	104
<b>BLOQUER OU CONTRER UN BLOCAGE</b> .....	<b>105</b>
Exercices pour augmenter sa résistance .....	105
Suspensions aux sangles .....	105
Adductions isométriques .....	106
Presse à cuisses, à pleine amplitude .....	108
Squats assis .....	109
Leg curls, allongé .....	109
Flexions de l'avant du mollet .....	111
Relevés de bassin .....	112
Rôles des muscles respiratoires pour l'endurance .....	113
Gonflements thoraciques .....	114
Importance de la souplesse des hanches .....	115
Étirements des rotateurs des hanches .....	115
<b>SOULEVER ET TIRER UN ADVERSAIRE</b> .....	<b>117</b>
Soulevés de terre, jambes pliées .....	117
Soulevés de terre, jambes semi-tendues .....	120
Épaulés-jetés .....	121
Rowing .....	123

### PARTIE 3

---

## **PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT** .....

**126**

<b>PROGRAMMES GÉNÉRALISTES DE GAIN DE FORCE GLOBALE POUR DÉBUTANTS</b> .....	<b>128</b>
Programme de familiarisation avec la musculation .....	128
Phase d'augmentation du volume de travail .....	128
Programme débutant, avancé .....	129

<b>PROGRAMMES DE SPÉCIALISATION</b> .....	<b>130</b>
Programme de spécialisation, de base .....	130
Programme de spécialisation, avancé .....	130
Programme de spécialisation, très avancé .....	131
<b>PROGRAMMES SPÉCIFIQUES</b> .....	<b>132</b>
Programme spécifique pour la boxe .....	132
Programme spécifique pour les coups de pied .....	133
Programme spécifique pour la lutte au sol .....	133
Programme spécifique pour le corps-à-corps .....	134
<b>CIRCUITS DE CONDITIONING</b> .....	<b>135</b>
Circuit généraliste, débutant .....	135
Circuit généraliste, intermédiaire .....	135
Circuit généraliste, avancé .....	136
<b>CIRCUITS SPÉCIFIQUES</b> .....	<b>137</b>
Circuit spécifique pour la boxe .....	137
Circuit spécifique pour les coups de pied .....	137
Circuit spécifique pour la lutte au sol .....	138
Circuit spécifique pour le corps-à-corps .....	138
<b>CIRCUITS DE SPÉCIALISATION À RÉALISER À LA MAISON</b> .....	<b>139</b>
Spécialisation pour la protection du cou .....	139
Spécialisation pour le gainage abdominal .....	140
<b>CIRCUITS DE PRÉVENTION DES BLESSURES</b> .....	<b>140</b>
Prévention des douleurs d'épaules .....	140
Prévention des douleurs lombaires .....	141
Prévention des douleurs cervicales .....	141
Prévention des douleurs de hanche .....	142
Prévention des douleurs du genou et des déchirures aux ischio-jambiers .....	143