

Adaptez la longueur de vos séries

Transcription d'une conversation (datant de novembre 2009) entre Pascal, Cédric et moi-même.

Olivier Lafay : En fait, il faudrait chercher les séries longues pour les gros muscles et des séries plus courtes pour les petits muscles.

Pour les triceps, il faut chercher à être très fort, en séries moyennes ou courtes, pour être très gros.

Donc, les séries longues au mur, c'est déconseillé (sauf au début ou de temps en temps, pour changer - et à très très haut niveau).

L'objectif est de parvenir le plus vite possible (pas trop vite quand même) à faire du K2 spécial pieds surélevés ou du K3.

Regarde les gros bras comme Franck B ou cedm (qui ne cherche pourtant pas la grosse masse) : ils font des variantes de K2 très impressionantes.

La méthode fonctionne à l'envers des autres façons de s'entraîner. C'est-à-dire : des séries les plus longues possibles pour les gros muscles (alors que l'on dit qu'il faut faire des séries courtes et moyennes en fonte pour pectoraux/dorsaux/cuisses) et des séries courtes et moyennes pour les petits muscles (alors que l'on dit de faire des séries plus longues et "légères" en fonte pour biceps/triceps).

Ceux qui développent facilement leurs bras peuvent faire ce qu'ils veulent. Mais les autres doivent vraiment chercher à progresser en force aux biceps/triceps sur des séries moyennes (pas plus de 15 répétitions par série et plutôt aux alentours de 10).

Précisions notables :

Disons que, pour bien faire, il faut adapter la longueur de tes séries aux biceps avec la longueur de tes séries au dos.

Exemple : tu fais des séries de 10 au dos. Alors, tu peux faire des séries de 15/20 aux biceps.

Tu fais des séries de 20 (ou plus) au dos, alors fais des séries de 8/12 aux biceps.

Idem pour le rapport poitrine/triceps : tu fais des séries de 20 à la triade, fais des séries relativement courtes à K, K2 spécial, K3. Tu fais des séries de moins de 15 à la triade, fais des séries de 15/20 aux triceps.

A terme, une fois atteint un super niveau à la triade et aux tractions, tu feras des séries longues partout. C'est sûr que c'est "autre chose" quand on est devenu progressivement capable de faire facilement des séries de 30 K pieds à 120 cm du sol ou des séries de 30/40 k2 spécial, pieds sur un support de 80 cm.

Il faut donc (je résume) chercher dès que possible (sans traîner) à atteindre des versions dures

de CL ou K2/K3/K. Puis allonger les séries.

Entretemps, on devrait avoir pu atteindre des séries longues à la triade et aux tractions sur des versions moyennement dures de chaque exercice.

Bref, tu privilégies la longueur avant la difficulté pour la triade et les tractions. Sans rester bloqué à A3 si tu cherches le volume... Tu dois faire au moins un A6, voire un A12, mais sans chercher à surélever immédiatement les pieds à A6/A12 et A2. Et tu privilégies la difficulté avant la longueur aux bras.

Cédric : Ce que j'en comprends :

- ne faire que des séries courtes, c'est mauvais dans le sens où l'on ne développe pas une condition physique suffisante (suffisamment tôt).
- ne faire que des séries longues sur des exos faciles ne permet pas non plus de gagner suffisamment en puissance.
- faire des séries longues sur des exos durs, c'est évidemment le top : endurance, puissance (et volume si l'on souhaite) assurés.
- faire des séries longues sur des gros muscles plutôt que des petits muscles est plus avantageux pour améliorer sa condition physique (ce qui est un prérequis pour la suite) : l'organisme/le coeur est alors le plus sollicité. A ce moment là, des séries plus courtes sur les plus petits muscles permettent d'améliorer sa puissance (bras par exemple), ce qui permettra de faire levier pour tirer les gros muscles vers le haut.
- inverser de temps en temps (séries plus courtes sur les gros muscles, plus longues sur les petits muscles) permet de passer des caps, sans compromettre la condition physique (les séries longues sur les petits muscles ont également de quoi secouer).
- pour le lien avec le volume musculaire : tout en restant dans ce cadre, préférer les variantes difficiles et ne pas s'épuiser pendant des mois sur les fins de niveaux (réduit --mais conserve-- le côté cardio, et permet une meilleure récupération)... les perfs globales "instantanées" seront alors moins bonnes que si on s'acharnait à grappiller coûte que coûte des répétitions et à travailler à fond l'endurance. Mais ce volume supplémentaire acquis sera bien utile par la suite pour dépasser de nouveaux caps (en concrétisant cette puissance potentielle liée au volume musculaire plus important).

Olivier Lafay : Cela complète admirablement ce que j'ai écrit.

J'ajouterais une chose : il vaut mieux solliciter les muscles avec des longueurs de séries différentes afin d'obtenir un meilleur développement. Quand on est pas à un haut niveau de force/endurance...

Si vous faites des séries de 20 à la triade (poitrine, épaules, triceps), et que vous faites des séries longues pour K ou K2 spécial, vous risquez d'handicaper la récupération du muscle (perte de volume, perte de force). Un petit muscle sature si vous le sollicitez avec trop de séries longues.

De plus, pour faire des séries longues à K ou K2 spécial, vous devrez vous exercer avec de trop petites résistances (charges). Si la charge n'est pas suffisante, vous allez "gonfler" votre muscle,

mais ce sera temporaire et vous n'obtiendrez pas un muscle fort et durablement plus volumineux.

La méthode ne renie rien des bases de la musculation.

Pour prendre du volume, il faut des séries longues avec des poids assez lourds.

C'est pour cela que les dips ou les squats en séries longues donnent de très bons résultats, alors qu'un développé couché à 30 kgs en séries longues ne donnera rien.

Maintenant, voyons de plus près les associations séries longues et courtes dont j'ai parlé dans mon autre post.

Que ce soit pour le dos ou pour la poitrine, séries longues pour exercices polyarticulaires = séries courtes pour exercices en isolation, et vice versa : séries courtes pour exercices polyarticulaires = séries longues pour isolation.

Pour l'association exercices polyarticulaires/séries longues et isolation/séries courtes, Cédric a bien saisi le principe (les petits muscles exercés en séries courtes vont tirer les gros muscles vers le haut).

Pour l'association exercices polyarticulaires/séries courtes et isolation/séries longues, notons que les séries longues pour les petits exercices permettent une meilleure récupération des biceps ou des triceps (ou des épaules).

En effet, si les exercices polyarticulaires ainsi que ceux en isolation étaient tous réalisés en séries courtes, les biceps/triceps seraient saturés de séries courtes et se développeraient moins bien (outre la perte du bonus pour le condition physique et la récupération : une bonne endurance permet une meilleure récupération et donc des progrès supérieurs).

En chiffres :

1 - vous faites un mode 30 à la triade, un mode 20 aux tractions et un mode 30 à K2 spécial avec les mains à 45 cm et les pieds à 80 cm.

Vous êtes très fort partout donc vous pouvez faire des séries longues en isolation. Il faut comprendre que, non seulement K2 spécial est réalisé avec l'équivalent de 60 kgs, mais la charge est encore plus lourde du fait de la surcharge virtuelle due à la congestion de B, A12, A2. Plus les séries à la triade sont longues, plus l'effet se fait sentir lorsque vous arrivez aux exercices de triceps.

Vous ferez donc des séries longues avec une charge très lourde pour un muscle comme le triceps.

2 - vous faites un mode 20 à la triade (B, A6, A2) et un mode 30 à K2 mur.

Non seulement la charge sur les triceps est faible (10/15 kgs) , mais la surcharge virtuelle due à la triade est correcte mais pas encore très importante (ce sera mieux quand vous aurez mis A12 en exercice 2). Donc, vous en êtes réduit, si vous faites des séries longues à K2, à soulever une petite charge qui vous gonflera les muscles, mais ne vous les rendra pas vraiment plus fort et durablement plus volumineux.

3 - vous faites un mode 10 à la triade et un mode 20 à K2 mur.

Oui, la surcharge virtuelle en arrivant à K2 est faible, oui la charge pour K2 est faible, mais l'idée

est de permettre aux triceps de récupérer, de ne pas l'achever avec trop de séries courtes, car vous êtes visiblement encore peu fort et résistant. vous en êtes à un stade où vos triceps se développent surtout grâce à B et A3/A6/A12 , K2 ne faisant que compléter.

Il vous faudra chercher à augmenter la difficulté pour K2, tout en restant en séries de 20, jusqu'au moment où la triade se débloquera.

Pascal : ma question concerne le rapport entre deux de tes citations, Olivier :

"Il faut donc (je résume) chercher dès que possible (sans traîner) à atteindre des versions dures de CL ou K2/K3/K. Puis allonger les séries."

"3 - vous faites un mode 10 à la triade et un mode 20 à K2 mur."

Oui, la surcharge virtuelle en arrivant à K2 est faible, oui la charge pour K2 est faible, mais l'idée est de permettre aux triceps de récupérer, de ne pas l'achever avec trop de séries courtes, car vous êtes visiblement encore peu fort et résistant. vous en êtes à un stade où vos triceps se développent surtout grâce à B et A3/A6/A12 , K2 ne faisant que compléter. Il vous faudra chercher à augmenter la difficulté pour K2, tout en restant en séries de 20, jusqu'au moment où la triade se débloquera."

Qu'est-ce qui fait varier le fait de conseiller :

- des séries courtes de plus en plus difficiles puis d'augmenter la longueur dans le 1er cas.
- des longues faciles d'abord puis de plus en plus difficiles et longues dans le 2e cas (en attendant de faire des séries plus longues à la triade, pour rendre K2 encore plus difficile et revenir à des séries courtes, le temps d'être super long à la triade et de devenir super long à K2 aussi) ?

Est-ce que c'est une question d'objectif prioritaire ? De capacité de récupération ("ça dépend de chacun, et donc faut tester voir ce qui correspond") ? Autre chose ?

Est-ce que c'est une question d'objectif prioritaire ? De capacité de récupération ("ça dépend de chacun, et donc faut tester voir ce qui correspond") ? Autre chose ?

Tu dis : *"Il faut donc (je résume) chercher dès que possible (sans traîner) à atteindre des versions dures de CL ou K2/K3/K. Puis allonger les séries. Entretemps, on devrait avoir pu atteindre des séries longues à la triade et aux tractions sur des versions moyennement dures de chaque exercice. Bref, tu privilégies la longueur avant la difficulté pour la triade et les tractions. Sans rester bloqué à A3 si tu cherches le volume... Tu dois faire au moins un A6, voire un A12, mais sans chercher à surélever immédiatement les pieds à A6/A12 et A2. Et tu privilégies la difficulté avant la longueur aux bras."*

Je vois bien là le principe pour la partie triade, l'évolution en difficulté en fonction de l'objectif prioritaire : on cherche systématiquement la longueur dans tous les cas, mais en objectif volume on "retarde" la recherche de longueur en privilégiant la difficulté à l'exo 2, alors qu'en objectif perfs on va plutôt chercher à monter (disons mode 20) avant de faire évoluer la difficulté (cette partie est bien expliquée dans Turbo).

Mon problème c'est par rapport à K2, entre :

- ici où l'on privilégie donc d'abord les versions dures (ce que tu rappelles plusieurs fois dans le post) avec des séries moyennes/courtes (autour de 8-12),
- et l'autre citation (dans mon précédent post) où tu parles du mode 20 à K2 mur, en disant de rendre l'exercice plus difficile en restant à ces longueurs de séries, en logique avec le principe de gestion de la longueur des séries triade / isolation.

J'arrive à comprendre l'intérêt du K2 dur en séries courtes (quelle que soit le niveau à la triade) ; j'arrive à comprendre l'intérêt du K2 mur en séries longues quand on est avec des modes autour de 10 à la triade, pour les questions d'adaptation de longueur poly vs isolation. Mais je n'arrive pas à voir les critères qui permettent de conseiller l'un ou l'autre lorsque l'on est à ce niveau-là à la triade.

J'arrive à comprendre le fait que lorsque l'on atteint vers des modes 20 à la triade, il vaut mieux diminuer la longueur des séries d'exo d'isolation (on retrouve un principe commun). Et que lorsque l'on est encore plus haut à la triade, on peut alors se permettre (si l'on est à des variantes très difficiles) d'augmenter la longueur des séries pour faire du très long aussi bien à la triade qu'à l'isolation.

C'est vraiment au niveau de la partie "autour de mode 10" que je n'arrive pas à bien mettre au clair .

Est-ce que ça dépend de l'évolution (les bras s'avèrent être un point fort ou faible), de l'objectif principal (tout, perfs, volume), des capacités de récupération (récup difficile -> version mur longue cf l'explication, bonne recup -> on n'hésite pas à faire que des séries "courtes" partout et on rend vite K2 difficile puis on allonge en attendant que la triade monte aussi), etc ?

Olivier Lafay : on ne devrait pas raccourcir les séries de biceps/triceps, tant que la triade n'est pas constituée de séries assez longues.

En-dessous du mode 15 à la triade (chiffre donné arbitrairement, bien entendu), on reste dans la logique du tome 1. Puis, plus on monte dans les modes, plus on raccourcit les séries de biceps/triceps.

Dans ce cas, il suffit, pour raccourcir progressivement les séries, de rendre progressivement plus durs les exercices de biceps/triceps.

On devrait pouvoir gérer cela en douceur : la triade monte peu à peu dans les modes et les biceps/triceps, descendent peu à peu, simultanément, dans les modes.

Notons que le moment où la réduction de la longueur des séries de biceps/triceps est décidé va fortement dépendre des objectifs en volume et force.

Si l'objectif est essentiellement esthétique, et que les bras gonflent bien en continuant les séries longues pour les bras, inutile de réduire leur longueur en rendant plus durs les exercices.

S'ils gonflent mal, alors que le buste a progressé, on durcit les exercices.

Je pense qu'il ne faut rien changer tant que ce que nous faisons fonctionne plutôt bien.

Si les bras sont plutôt bien développés avec séries courtes, continuons comme ça, car notre

Si les bras sont plutôt bien développés sans séries courtes, continuons comme ça, car notre marge de progression en séries courtes ne sera alors entamée que beaucoup plus tard, et nous bénéficierons du plaisir de modifier l'entraînement, ce qui ajoutera du plaisir au plaisir (la conscience de ceci, de la possibilité d'un plaisir différé, accroît notre excitation à nous entraîner en attendant le moment du "changement").



methode.lafay.free.fr



<http://methode.lafay.free.fr/index.php?2010/05/09/321-adaptez-la-longueur-de-vos-series>



<http://goo.gl/ffgS>

