

# Comprendre la triade avec Arnaud

Cliquez sur les photos pour les agrandir



*Bonjour a tous !*

*Un petit bilan des mes 15 mois de méthode... après avoir terminé une sèche.*

*Actuellement :*

*Poids ....93.8 kg*

*Tour de cuisses ...62cm*

*Tour de bras ... environ 46-46.5*

*Tour de poitrine... 124.5cm*

*tour de taille 83cm*

*Performances max en fin de sèche :*

*B1 : mode 32*

*A9 difference 1m10 : mode 21*

*A2 difference 80cm, en complet : mode 19*

*J'ai fait deux prises de masses courtes mais intenses, la dernière prise de masse a été très bénéfique. Sur 6 semaines, j'ai eu un gain de 5 kg, en avoisinant les 5500-6000 kcal par jour.*

*Pour réussir une prise de masse, il faut voir deux points essentiels :*

*-le physique: ce qui est écrit dans le livre (tour de taille...plus vite que le tour de poitrine) ;*

*-performance: si pendant votre prise de masse:*

votre poids augmente ainsi que vos perfs, c'est excellent.

votre poids augmente et vos perfs se stabilisent, c'est bien, vous progressez linéairement.

votre poids augmente mais vos perfs sont en chute libre... Attention il faudra ralentir l'alimentation car votre corps ne s'habitue pas à cet excès, quelque jours après vous verrez que votre tour de ventre aura augmenté, donc une baisse " de régime"!

Pour cette dernière sèche, je suis resté sur environ 4.5 g de protéine par kg de poids de corps pendant 6 semaines, ce qui m'a permis de bien découper les muscles sans avoir de perte musculaire...

Au niveau esthétique j'ai atteint mon meilleur niveau.

En terme de performance, aussi, mais le meilleur reste à venir...

Aujourd'hui, je vais diriger mon entraînement sur la performance... Le poids aura peu d'importance, mais naturellement il montera tout doucement mais sûrement...

### **Pour comprendre comment j'ai dirigé mon entraînement et progressé, voici une petite explication :**

Il faut bien saisir L'IMPORTANT DE L'EXO 2 ET 3 de la TRIADE ( ce n'est pas un système de progression mais plutôt de compréhension. Vous avez tous compris que les dips sont importants.

Maintenant il faut comprendre pourquoi les exos 2 et 3 sont importants :

**Avant toute chose, il faut comprendre que la triade n'est en fait qu'un seul et même exercice.**

Comme je l'ai récemment expliqué sur mon carnet, j'accorde énormément d'importance à l'exo 2, car c'est celui-ci qui déterminera votre force... de par la variante que vous utilisez et AUSSI par le nombre de mode ( et la VARIANTE que vous utilisez pour l'exo 1...

Il ne faut pas se focaliser sur l'exo 1, le développement physique et athlétique se fera grâce à l'exo 2 et 3. Plus vous serez fort à ces deux exos, plus vous progresserez et évoluerez.

L'exo 1 a deux buts:

- vous faire progresser en terme de force ( les dips sont considérés comme le squat du haut) ;
- vous "épuiser " pour augmenter la difficulté de l'exo 2.

La triade va vous faire évoluer et progresser mais l'exo 2 devient l'exercice maître pour le développement physique.

C'est pour ça que, dès que vous pouvez, vous devez selon Turbo augmenter la difficulté assez rapidement.

Si vous ne pouvez pas augmenter la difficulté de l'exo 2 par manque de matériel, il suffira simplement, comme vous l'avez certainement compris, d'allonger les séries sur l'exo1.

## *L'IMPORTANTANCE de l'exo 3*

*Vous arrivez au troisième exercice de la triade... Vous l'appréhendez énormément. Comme beaucoup de pratiquants...*

*( il faut respecter les temps de repos de 25 sec environ, car ils permettent de créer une charge virtuelle)*

*Une pompe peut paraître facile, oui , si vous n'êtes pas épuisé par les exos précédents. Maintenant au lieu d'avoir une force de poussée de 60% du poids de corps sur une pompe normale, vous aurez beaucoup plus à pousser à cause de votre fatigue physique...*

*l'exo 3 a pour but de cibler épaules et pecs ( mais il sollicitera bien d'autres muscles aussi, quand les muscles principaux du mouvement sont épuisés, c'est les muscles secondaires qui interviennent pour soulager les principaux), donc vous vous retrouverez à faire des pompes toutes simples sauf que TOUS les muscles du haut du corps interviendront sous la pression des séries précédentes...*

*C'est aussi pour cela qu'un seul exercice de dos suffira dans ces niveaux, où le but est de développer la masse globale des pratiquants.*

*CONCLUSION: pour progresser, il faut, je le répète, comprendre que la triade ne fait qu'un seul exercice:*

*en un premier temps, il faudra se focaliser sur les dips, car l'exo 1 sera l'exo de base, qui vous fera progresser à l'exo 2 et 3.*

*Par la suite,votre progression sur l'exo 2 et 3 aura un impact direct sur votre progression aux dips, plus vous serez fort a l'exo 2 et 3 plus vous progresserez aux dips par la suite... Le développement physique sera donc accentué par l'évolution du deuxième exercice. C'est l'enchaînement de ces 3 exercices qui va vous faire progresser, évoluer, pas seulement les dips, **l'exercice de dips devient, pour un pratiquant expérimenté, un exercice de "pré-fatigue", et pour un débutant il est l'exercice de base....***

*Passée la phase de découverte de la méthode, il faut considérer une progression sur l'ensemble de la triade et non plus sur un seul exercice.*

*Je vais rajouter un commentaire d'Olivier Lafay, qui résume parfaitement mon approche :*

*« beaucoup focalisent sur les dips, mais les dips ne sont que les fondations.*

*Il faut des fondations solides et profondes pour qu'un bâtiment soit le plus élevé, le plus haut possible. D'où l'importance de faire de gros modes aux dips. Mais cela ne signifie pas qu'il faille négliger les exercices 2 et 3. Comme le dit très bien Arnaud, la triade n'est qu'un seul exercice. L'harmonie, la puissance, le volume et la force de votre physique dépendront des exercices 2 et 3 une fois les fondations construites.*

*Pensez que plus vous voudrez monter haut ce bâtiment qu'est votre corps, plus vous devrez disposer de solides fondations. Mais si vous n'avez que de solides fondations et que vous ne montez pas les modes aux exercices 2 et 3, alors le développement de votre physique sera bien moindre.*

*D'où l'importance de gérer correctement les boucles et mini boucles, les techniques anti-stagnation afin de faire un va-et-vient constant entre la construction des fondations et la*

*construction des murs.*

*Vous ne serez jamais très fort au développé couché, par exemple, si vous négligez l'exercice 2 et l'exercice 3, même si vous êtes très très fort au dips.*

*Ceci n'est qu'une image pour faire comprendre que votre force et votre développements globaux dépendent d'un rapport équilibré entre tous les exercices de la triade. »*

Visitez le carnet d'entraînement en ligne d'Arnaud en cliquant ici



**methode.lafay.free.fr**



<http://methode.lafay.free.fr/index.php?2011%2F02%2F16%2F468-comprendre-la-triade-avec-arnaud>



<http://goo.gl/ffgS>

