

# 3 OBJECTIFS

## 1 RÉUSSITE.

QU'IL S'AGISSE DE PRISE DE MASSE MUSCULAIRE, DE DÉFINITION OU D'ENTRETIEN MUSCULAIRES : UN ENTRAÎNEMENT AUX RÉSULTATS OPTIMAUX IMPLIQUE, POUR CHAQUE OBJECTIF, UN PLAN INDIVIDUEL D'ENTRAÎNEMENT ET DE NUTRITION.

C'est pourquoi PowerBar a développé pour chaque objectif d'entraînement un programme spécifique et facilement réalisable. Tous les programmes sont fondés sur les derniers acquis scientifiques en matière de sport et de nutrition. Leur élaboration résulte de la coopération avec des scientifiques reconnus, des sportifs de très haut niveau ainsi que des entraîneurs.

Des études attestent une amélioration de 10% des résultats par rapport aux entraînements traditionnels. En effet, seule l'association appropriée d'un entraînement efficace, d'une alimentation équilibrée et de diététique sportive de qualité permet d'obtenir des résultats individuels optimaux.

**POWER  
MUSCLE**

**BODY  
DESIGN**

**MUSCLE  
PROTECT**

\*Plans individuels détaillés pour l'entraînement et la nutrition disponibles sur [powerbar.eu](http://powerbar.eu)



**PowerBar®**

**POWER TO PUSH**

# POWER MUSCLE

LE PROGRAMME POUR UNE PRISE DE MASSE MUSCULAIRE MAXIMALE

## ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL.

UNE CROISSANCE MUSCULAIRE MARQUÉE GRÂCE À UNE ALTERNANCE OPTIMALE DES SOLLICITATIONS POUR L'ENDURANCE, LA DÉFINITION MUSCULAIRE ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE\*

- 3 jours d'entraînement/semaine, à raison de 60-90 minutes d'entraînement/séance
- Pour 3-6 séries d'exercices/partie du corps
- Période de récupération d'au moins 48 heures entre deux séances d'entraînement
- Maximum de variations possibles dans les exercices et les répétitions, l'intensité des sollicitations, la vitesse d'exécution et les périodes de récupération

\* Peterson MD, Dodd DJ, Alvar BA, Rhea MR, and Favre M. Undulation/Intervall training leads to greater strength and muscle mass gains in male athletes. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, J Strength Cond Res 22: 1683-1695, 2008.

### 3 SÉANCES/SEMAINE :

#### 1ER JOUR

**Haut du corps :** Force endurance

**Bas du corps :** Prise de masse musculaire

#### 2E JOUR

**Haut du corps :** Prise de masse musculaire

**Bas du corps :** Force maximale

#### 3E JOUR

**Haut du corps :** Force maximale

**Bas du corps :** Force endurance

## NUTRITION PAR MORPHOTYPE.

ELABORÉE SPÉCIALEMENT PAR DES EXPERTS EN NUTRITION :

- plans nutritionnels individuels
- adaptée à l'âge, au poids, au niveau d'activité, au type de métabolisme (endomorphe/ectomorphe) et à l'objectif d'entraînement

RECOMMANDÉE PAR DES PROFESSIONNELS :

- 3 repas principaux et 2-3 collations
- env. 50 à 60 % de glucides
- env. 15 à 17 % de protéines
- env. 25 à 30 % de lipides
- variée, équilibrée et contenant une part élevée de substances saines (fibres alimentaires, substances végétales secondaires)
- pour un apport complet et optimal en nutriments vitaux (vitamines, minéraux, acides gras essentiels)
- pour optimiser les résultats et contribuer à la santé en général
- sur la base de conclusions/recommandations scientifiques internationales

## DIÉTÉTIQUE SPORTIVE CIBLÉE.

30 MIN AVANT :  
**CHARGER**



**ENTRAÎNEMENT**

JUSTE APRES :  
**MUSCLE UP**



2 - 3 HEURES APRES :  
**AMINO ESSENCE**



JOUR DE REPOS :  
**CREATINE**



**PowerBar**

POWER TO PUSH

# BODY DESIGN

## LE PROGRAMME POUR UNE DÉFINITION DU CORPS PARFAITE

### ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL.

UNE VARIATION DES SOLlicitATIONS MUSCULAIRES POUR L'ENDURANCE, LA DÉFINITION MUSCULAIRE ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE\*

- 3 journées d'entraînement/semaine, dont 1-2 jours de circuit training pour tout le corps, à raison de 70-90 minutes d'entraînement/séance
- Pour 4-6 séries d'exercices/partie du corps
- Période de récupération d'au moins 36 heures entre deux séances d'entraînement
- Une effectivité et une adaptation à l'entraînement maximale grâce à la variation continue du nombre d'exercices et de répétitions, de l'intensité des sollicitations, de la vitesse d'exécution et des périodes de récupération

\*Peterson MD, Dodd DJ, Alvar BA, Rhea MR, and Favre M. Undulation/Intervall training leads to greater strength and muscle mass gains in male athletes. Medicine & Science in Sports and Exercise, J Strength Cond Res 22: 1683-1695, 2008.

#### 3 SÉANCES/SEMAINE :

##### 1ER JOUR

**Haut du corps :** Prise de masse musculaire

**Bas du corps :** Prise de masse musculaire

##### 2E JOUR

**Haut du corps :** Force endurance

**Bas du corps :** Force maximale

##### 3E JOUR

**Haut du corps :** Force maximale

**Bas du corps :** Force endurance

### NUTRITION PAR MORPHOTYPE.

ELABORÉE SPÉCIALEMENT PAR DES EXPERTS EN NUTRITION :

- plans nutritionnels individuels
- adaptée à l'âge, au poids, au niveau d'activité, au type de métabolisme (endomorphe/ectomorphe) et à l'objectif d'entraînement

RECOMMANDÉE PAR DES PROFESSIONNELS :

- alimentation optimale pour une nette amélioration du métabolisme des lipides
- 3 repas principaux et 1-2 collations
- env. 46-55 % de glucides
- env. 17-20 % de protéines
- env. 30-36 % de lipides
- variée, équilibrée et contenant une part élevée de substances saines (fibres alimentaires, substances végétales secondaires)
- pour un apport complet et optimal en nutriments vitaux (vitamines, minéraux, acides gras essentiels)
- pour optimiser les résultats et contribuer à la santé en général
- sur la base de conclusions/recommandations scientifiques internationales

### DIÉTÉTIQUE SPORTIVE CIBLÉE.

30 MIN AVANT :  
**CHARGER**



**ENTRAÎNEMENT**

JUSTE APRES :  
**WHEY ISOLATE**



**PowerBar®**

**POWER TO PUSH**

# MUSCLE PROTECT

LE PROGRAMME POUR UN ENTRETIEN DURABLE DES MUSCLES ET POUR LA RÉGÉNÉRATION

## ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL.

LE PROGRAMME « MUSCLE PROTECT » EST LE COMPLÉMENT ET LE PROLONGEMENT IDÉAL DES PROGRAMMES « POWER MUSCLE » ET « BODY DESIGN » PENDANT LA PHASE DE RÉCUPÉRATION.\*

- Variation continue des sollicitations musculaires
- Entraînements d'intensité variable pour le haut et le bas du corps
- Pour 3-4 séries d'exercices/partie du corps
- 3 journées d'entraînement/semaines
- Au moins 36 heures de récupération entre deux séances d'entraînement
- Jusqu'à 60 minutes d'entraînement/séance

\* Peterson MD, Dodd DJ, Alvar BA, Rhea MR, and Favre M. Undulation/Intervall training leads to greater strength and muscle mass gains in male athletes. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, J Strength Cond Res 22: 1683-1695, 2008.

### 3 SÉANCES/SEMAINE :

#### 1ER JOUR

**Haut du corps :** Prise de masse musculaire

**Bas du corps :** Prise de masse musculaire

#### 2E JOUR

**Haut du corps :** Force maximale

**Bas du corps :** Force maximale

#### 3E JOUR

**Haut du corps :** Force endurance

**Bas du corps :** Force endurance

## NUTRITION PAR MORPHOTYPE.

ELABORATION SPÉCIFIQUE PAR DES EXPERTS EN NUTRITION :

- plans nutritionnels individuels
- adaptée à l'âge, au poids, au niveau d'activité, au type de métabolisme (endomorphe/ectomorphe) et à l'objectif d'entraînement

RECOMMANDÉE PAR DES PROFESSIONNELS :

- alimentation optimale pour un entretien durable de la masse musculaire
- idéale pour la régénération après un programme d'entraînement de plusieurs semaines
- variée, équilibrée et contenant une part élevée de substances saines (fibres alimentaires, substances végétales secondaires)
- pour un apport complet et optimal en nutriments vitaux (vitamines, minéraux, acides gras essentiels)
- pour optimiser les résultats et contribuer à la santé en général
- sur la base de conclusions/recommandations scientifiques internationales

## DIÉTÉTIQUE SPORTIVE CIBLÉE.

ENTRAÎNEMENT

JUSTE APRES :  
ALL IN ONE



**PowerBar**

POWER TO PUSH

Pour obtenir de plus amples informations sur les études, les composants et notre plan nutritionnel sur 9 semaines, vous pouvez consulter [www.powerbar.eu](http://www.powerbar.eu)