

INTRODUCTION : POURQUOI DE LA MUSCULATION ?	7
--	----------

PARTIE 1

LES PRINCIPES DE BASE DE LA MUSCULATION	10
--	-----------

ÉLABORER SON PROGRAMME	13
-------------------------------------	-----------

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

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

LES TECHNIQUES DE PRISE DE FORCE ET DE PUISSANCE	31
---	-----------

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
--	----

LES TECHNIQUES DE CONDITIONING ET D'ENDURANCE	41
--	-----------

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
---	----

LES TECHNIQUES D'AUGMENTATION DE LA SOUPLESSE	44
--	-----------

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

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

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

LES TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION ET DE PRÉVENTION DES BLESSURES	49
--	-----------

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

COU, TRAPÈZES ET MÂCHOIRES	56
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
GAINAGE DE LA SANGLE ABDOMINALE	69
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
COUPS DE POING ET COUPS DE COUDE	80
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
COUPS DE PIED ET COUPS DE GENOU	94
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

SAISIR, TIRER ET ÉTRANGLER UN ADVERSAIRE	100
Tractions à la barre fixe	100
Power triceps extensions	101
Crochetages à la barre fixe	102
Hammer curls	104
BLOQUER OU CONTRER UN BLOCAGE	105
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
SOULEVER ET TIRER UN ADVERSAIRE	117
Soulevés de terre, jambes pliées	117
Soulevés de terre, jambes semi-tendues	120
Épaulés-jetés	121
Rowing	123

PARTIE 3

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

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

PROGRAMMES DE SPÉCIALISATION	130
Programme de spécialisation, de base	130
Programme de spécialisation, avancé	130
Programme de spécialisation, très avancé	131
PROGRAMMES SPÉCIFIQUES	132
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
CIRCUITS DE CONDITIONING	135
Circuit généraliste, débutant	135
Circuit généraliste, intermédiaire	135
Circuit généraliste, avancé	136
CIRCUITS SPÉCIFIQUES	137
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
CIRCUITS DE SPÉCIALISATION À RÉALISER À LA MAISON	139
Spécialisation pour la protection du cou	139
Spécialisation pour le gainage abdominal	140
CIRCUITS DE PRÉVENTION DES BLESSURES	140
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