Titre : Quel type d’entrainement choisir en musculation

Meta : Il existe de nombreuses façons de s’entrainer en musculation, cependant toutes ne mènent pas aux mêmes résultats.

Musculation : faut-il s'entraîner lourd ou léger ?

Faut-il s'entrainer lourd ou léger ? Voilà une question que chaque pratiquant de musculation s’est posé au moins une fois. Pour les novices en revanche, difficile d’y voir clair dans ce langage très technique. Il s’agit en réalité simplement du type de charges que le sportif va soulever durant sa séance d’entraînement. Ainsi, un pratiquant qui s’exerce avec beaucoup de poids dira qu’il s'entraîne lourd, alors qu’un athlète qui travaille avec peu de poids dira qu’il s’entraîne léger. Dans le premier cas, le nombre de répétitions par série d’exercice sera bien entendu réduit par rapport au second cas.

Tout est en effet question d’équilibre dans le rapport entre le poids soulevé, et le nombre de fois où le mouvement sera répété. Surtout, en fonction du choix qui est fait, les résultats seront totalement différents. En effet, un pratiquant qui s’entraîne lourd obtiendra un gain de force et une augmentation du volume musculaire. À contrario, un sportif qui s’entraîne léger développera plutôt son endurance et favorisera la perte de graisse car il dépensera plus de calories, au détriment de la prise de masse. Si vous souhaitez perdre du poids en plus de votre sport, nous vous invitons à consulter ce [guide & avis](https://sport-et-declic.fr/meilleur-bruleur-de-graisse-mon-avis/) sur les bruleurs de graisse rédigé par Vincent de sport-et-déclic.fr. Comprenez bien que le choix de l’une ou l’autre de ces orientations se fait donc en fonction des objectifs à atteindre.

S'entraîner lourd pour étoffer sa masse musculaire

Créer du volume musculaire est un objectif qui demande beaucoup de temps et rigueur. Pour y parvenir, s’entraîner en suivant un programme structuré est indispensable. Grâce à des exercices adaptés, il permettra en effet à l’athlète faire grossir ses muscles, tout en sollicitant principalement les fibres de force. Pour ce faire, il est nécessaire d’articuler le programme autour des différents exercices de base avec poids libres que sont le développé couché, le deadlift, le squat, le développé épaule ou le rowing. Ces derniers provoquent en effet une sécrétion de testostérone plus importante, ce qui est idéal pour [créer du volume musculaire](https://www.sportweek.fr/conseils-perdre-masse-musculaire/). Ils sollicitent les grands groupes musculaires, tels que le pectoral, le dorsal, les quadriceps ou les biceps, ainsi que plusieurs articulations. Viennent ensuite s’ajouter à ces incontournables des exercices d’isolation pour cibler les muscles et varier les plaisirs.

Un rythme de trois à quatre entraînements de 60 minutes par semaine doit permettre d’atteindre cet objectif. Les phases de repos sont également très importantes en prévention des blessures. Lorsqu’on s’entraîne lourd, il convient de ne pas excéder 5 séries de 6 répétitions par exercice. Entre chaque série, les temps de pause doivent être longs, de 120 à 180 secondes, et jouent un rôle considérable.

S'entraîner léger pour développer son endurance musculaire

Travailler son endurance musculaire est totalement différent d’un objectif de prise de masse. Ce type de programme s’adresse aussi bien aux athlètes en reprise après une blessure, aux sportifs qui cherchent dans la musculation une activité complémentaire à leur pratique principale, ou aux personnes désireuses de perdre du poids. À l’inverse de la prise de masse, l’on recherche ici à développer la résistance des muscles sur des efforts plus longs, mais avec des poids plus légers. Il est toutefois possible, pour les athlètes de haut niveau, de concilier musculature et endurance en ajoutant des exercices d’isolation, pour le deltoïde antérieur par exemple.

Un programme d’endurance musculaire offre ainsi un accroissement des fibres qui permettra de développer la congestion musculaire. Dans ce cadre, les efforts sont moins intenses et les séances moins traumatisantes pour les muscles.

Toutefois, il ne faut pas opposer les entraînements lourds et les entraînements légers. Utilisés de manière complémentaire sous forme de cycles, les programmes dédiés à l’endurance peuvent par exemple s’incorporer à un objectif de prise de masse sur long terme, sous forme de séances de récupération.