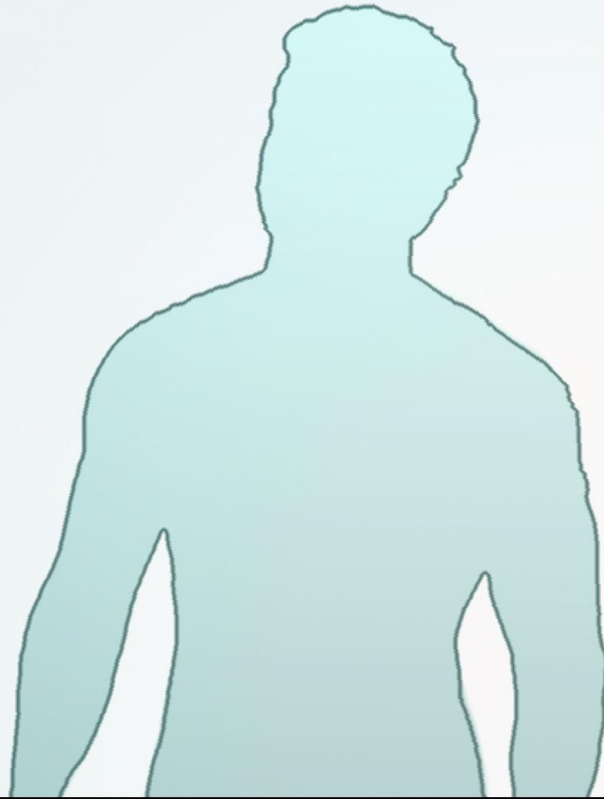


# Plan D'Action Physique



- Rapide
- Facile
- Efficace

**Les Exercices Qui Font Fondre La Graisse**

Bonus Gratuit

---

# Sommaire

---

✚ Introduction.....	3
✚ Les Principes en Or.....	5
✚ Les Exercices Illustrés.....	7
✚ Programme D'entraînement De Chez Soi.....	15
✚ Programme D'entraînement De La Salle.....	17
✚ Se Muscler Après La Perte De Graisse.....	19
✚ Les Exercices Et Leurs Descriptifs.....	20
✚ Copyright.....	23

## **Introduction**

---

Les exercices font une partie importante de votre programme naturel pour augmenter sa testostérone naturellement et peuvent vous aider à développer un corps et musclée dans moins de temps.

L'une des raisons principales pour laquelle la plupart d'hommes luttent sans succès pour trouver la solution contre cette condition indésirable c'est le manque d'informations à ce sujet.

A savoir, le public n'est pas en générale bien informé quant aux types d'exercices spécifiques nécessaires pour lutter contre un faible niveau de testostérone.

Il est très important de respecter et de suivre les principes dans ce guide pour pouvoir atteindre vos objectifs dans le moins de temps possible.

Entamez votre programme d'activité physique aujourd'hui même après avoir lu et compris ce guide important.

## **Comment Profiter De Ce Guide**

Ce programme est destiné à ceux qui préféreraient se mettre en forme à partir de chez eux et *également* à ceux qui sont déjà abonnés à une salle de sport.

Les principes sont simples à appliquer et les exercices en générale prennent moins de temps par rapport aux exercices faits par ceux qui sont moins bien informés qui passent des heures dans les salles de sport ou ailleurs.

**Les objectifs de ces activités physiques sont très précis:**

- Augmenter le taux de testostérone
- Réduire les estrogènes
- Stimuler l'évacuation et l'élimination des toxines
- Accélérer le métabolisme
- Rester en forme dans moins de temps
- Brûler de la graisse
- Durcir les muscles
- Tonifier le corps entier
- Augmenter la libido

## **Les Principes En Or**

---

### **Principe 1 : Le Temps De L'Entrainement**

Tout entrainement ne devrait pas dépasser les 60 minutes y compris l'échauffement et les étirements.

La durée idéale d'un entrainement intense c'est de 40 minutes avec 5-10 minutes au début et à la fin des exercices pour s'étirer et respirer profondément.

### **Principe 2 : Attention A Votre Condition**

Si vous êtes obèse, si vous avez une condition médicale comme par exemple le diabète, des problèmes cardiaques ou la tension artérielle, consultez d'abord votre médecin avant d'entreprendre l'activité physique intense.

### **Principe 3 : Entraenez-vous Intensément 3 Fois Par Semaine**

Votre corps a besoin de se reposer après les entrainements. Ceci le permettra de récupérer et de renforcer vos muscles.

Prenez l'habitude de vous entrainer le lundi, mercredi et vendredi ou le mardi, jeudi et samedi par exemple.

### **Principe 4 : Mangez Après Avoir Fait Du Sport**

En faisant du sport à jeun, votre corps devrait brûler plus de graisse en puisant les réserves. Si vous risquez d'être mal à l'aise, mangez une banane 30 minutes avant. C'est important de manger un repas protéiné *après* les exercices puisque votre corps récupérera plus vite.

## **Principe 5 : Hydratez-vous Bien**

Pensez toujours à rester hydraté avant, pendant et après l'activité physique intense. Porter de l'eau avec vous est pratique.

## **Principe 6 : Soyez Actif Les Jours De Repos**

Pendant vos jours de repos, sortez marcher ou faites du vélo légèrement à midi. Marchez au lieu de prendre le transport. Montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. Levez-vous régulièrement au bureau. Tenez toujours à rester le plus actif possible.

## **Principe 7 : Variez Les Entraînements**

Après 6 semaines d'entraînements, vous pouvez changer d'exercices. Votre corps s'habitue aux mêmes exercices et en changeant d'exercices, vos résultats seront améliorés.

## **Principe 8 : Attention Au Régime Alimentaire**

Suivez avec attention les conseils et les recommandations dans le programme principal « Erections Fortes Pour La Vie » ainsi que dans le « Guide Alimentaire » qui l'accompagne. Permettez-vous quelques glucides en petites quantités et en forme saine (pommes de terre sautées) la veille des entraînements.

---

## Les Exercices Illustrés

---

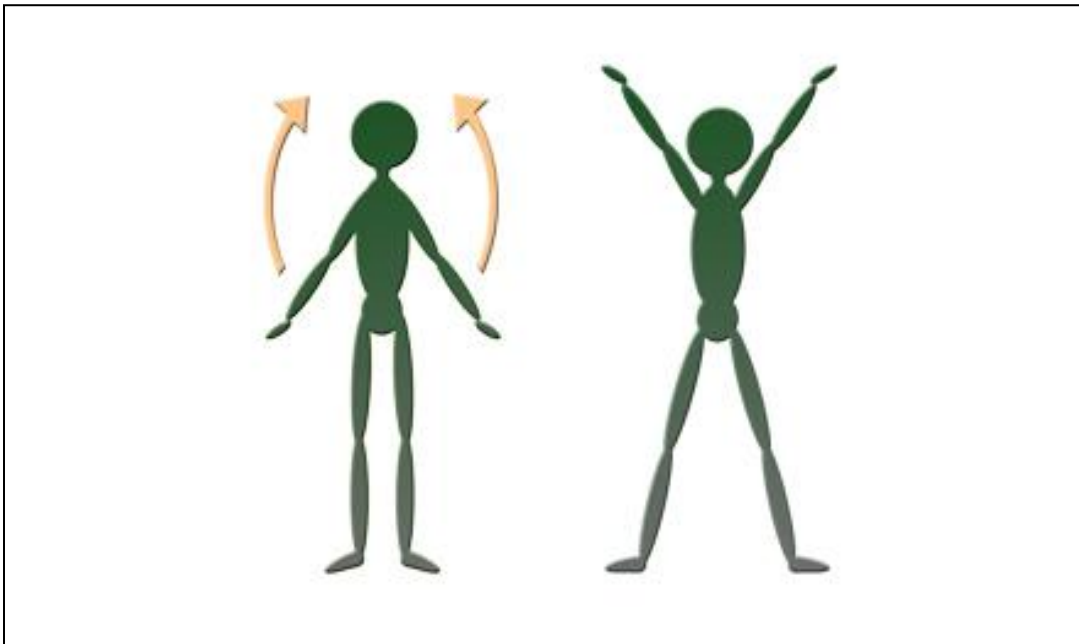
Pour faciliter la compréhension, certains des exercices sont illustrés ci-dessous.

A la suite de ces illustrations, vous trouverez 4 programmes physiques à respecter pour perdre rapidement la graisse de votre poitrine.

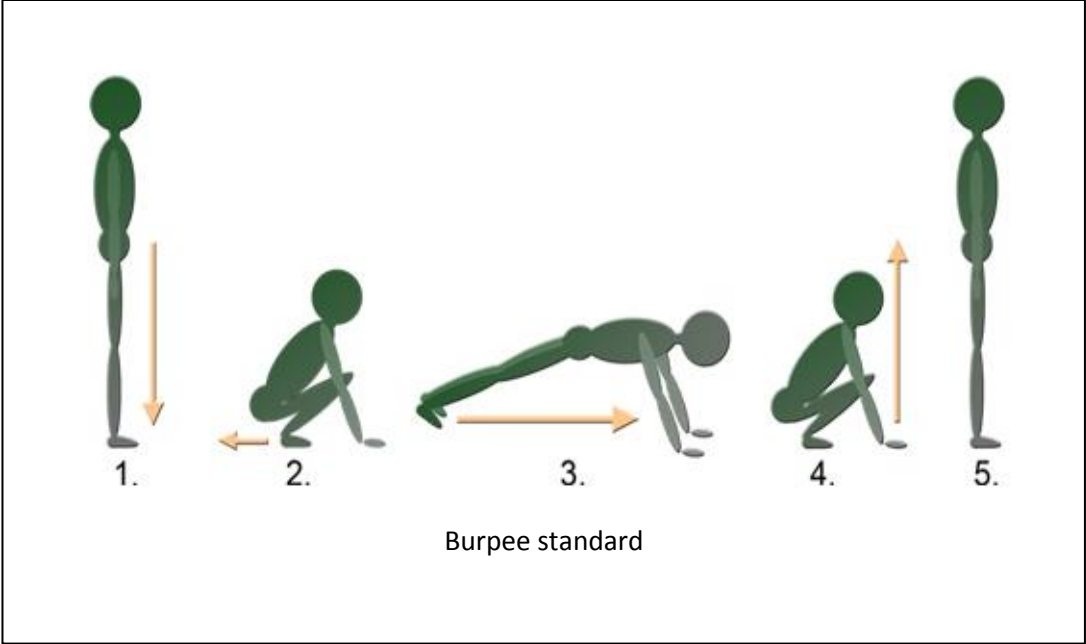
2 de ces programmes peuvent être exécutés à partir de chez soi, et 2 peuvent être faits à la salle de sport ou éventuellement, avec l'aide des haltères chez soi.

Pour tout exercice qui n'est pas illustré, leurs descriptifs sont inclus également dans ce guide.

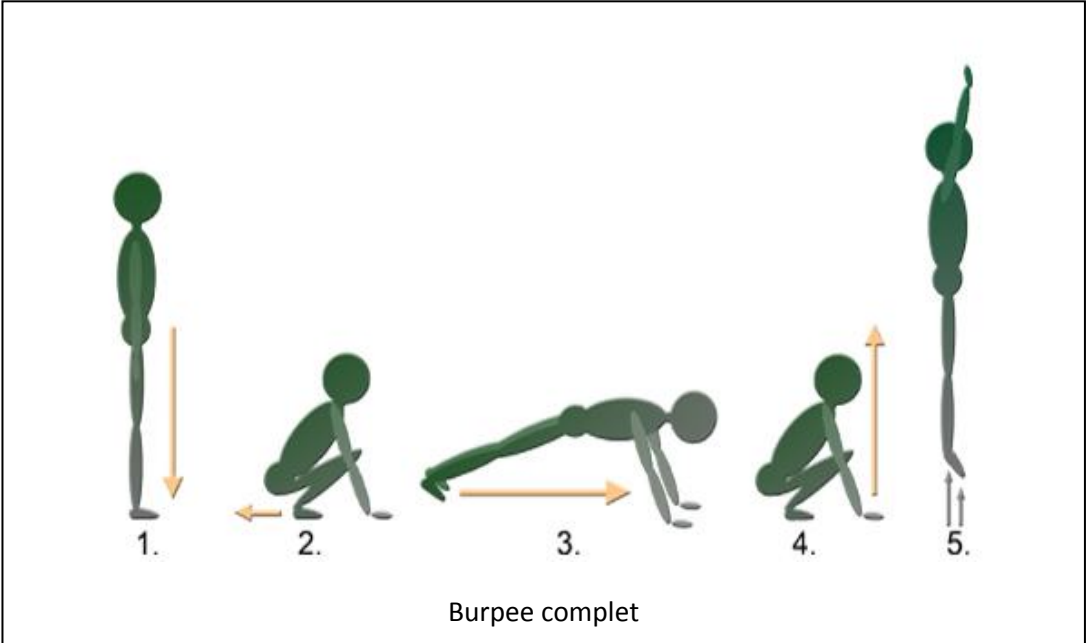
### Circuit



# Circuit

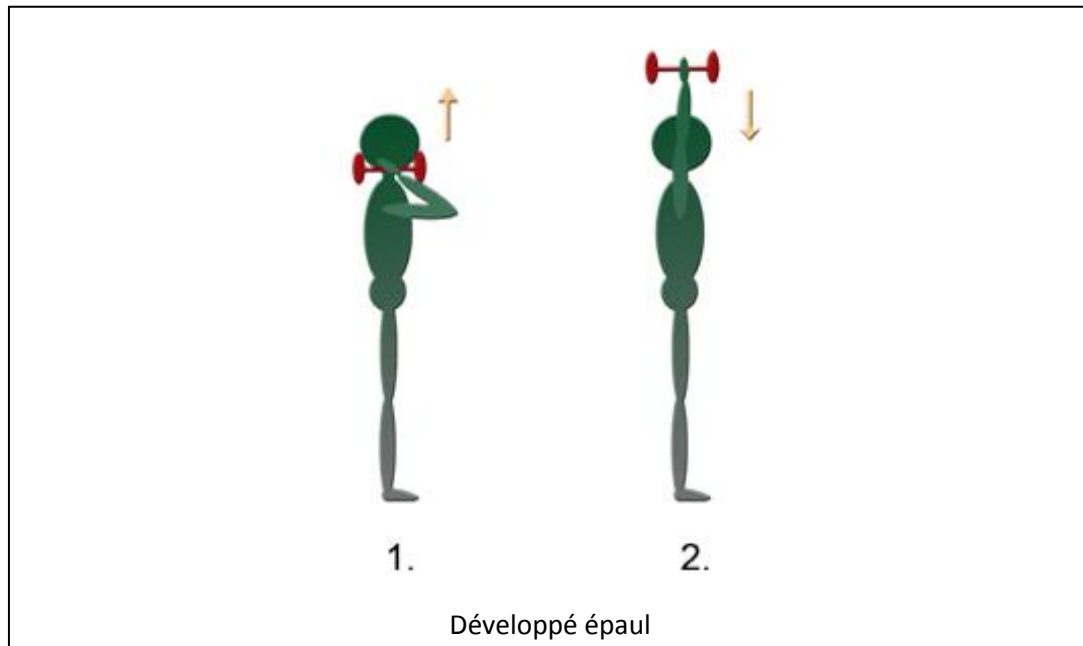


# Circuit

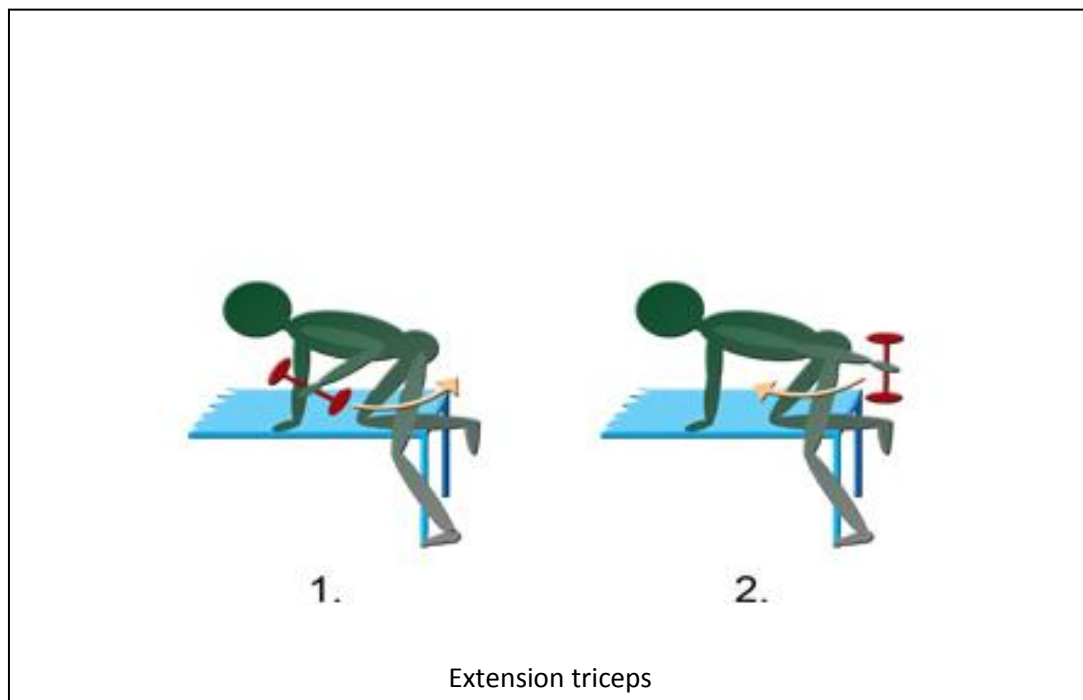




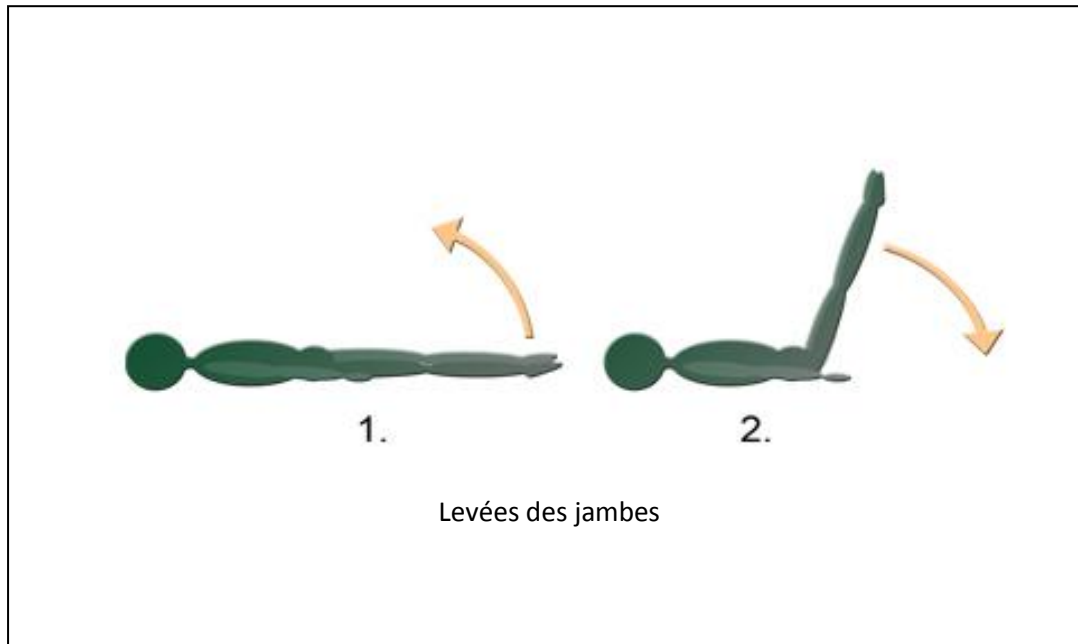
## Musculature : Epaule + Triceps



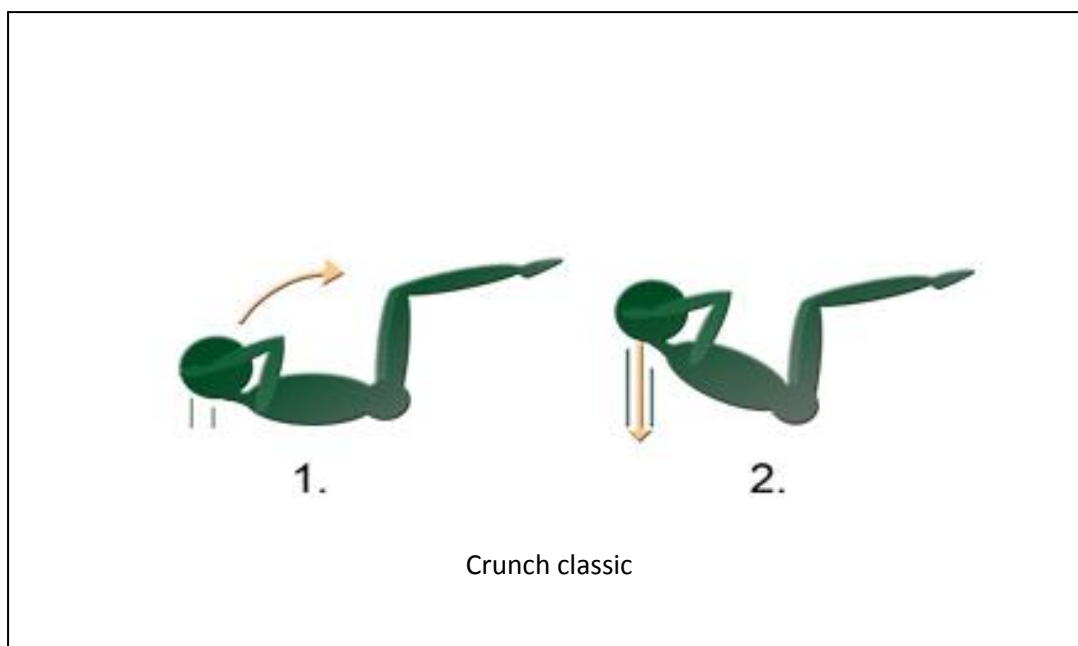
## Musculature : Triceps



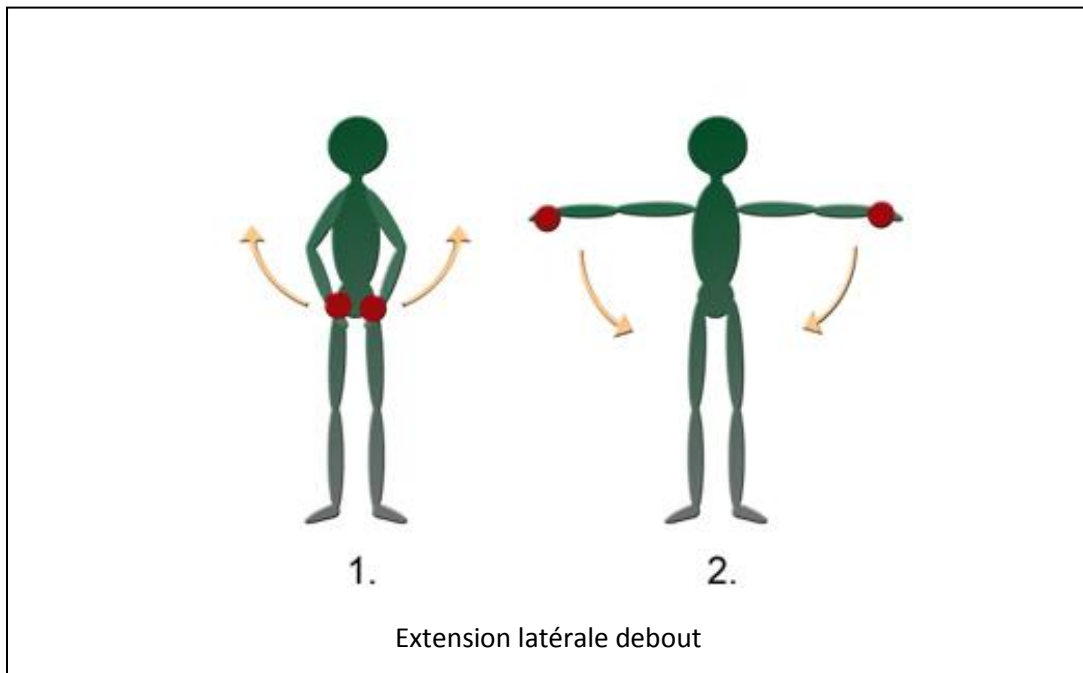
## Abdominaux : Bas du ventre



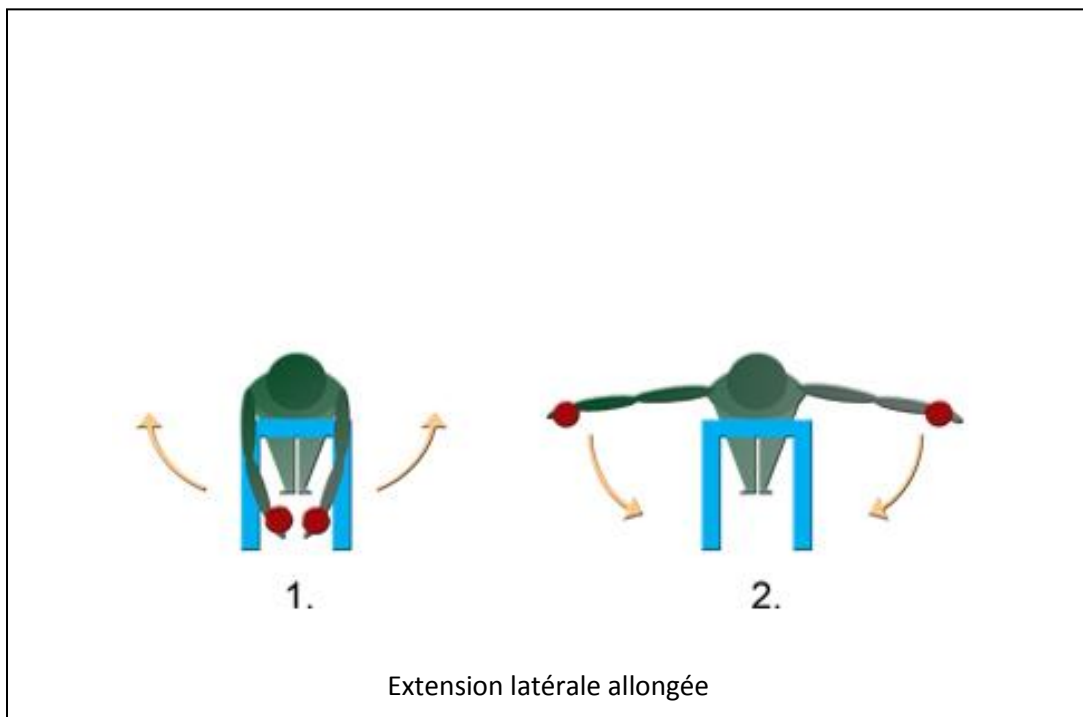
## Abdominaux : Haut et côtés du ventre



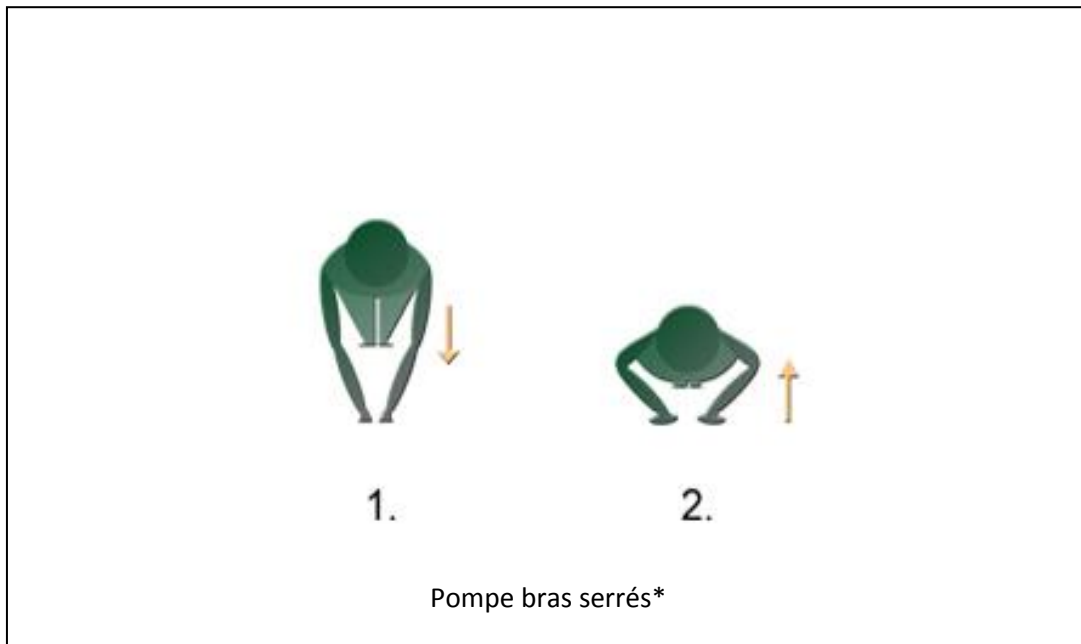
## Musclature : Epaulles



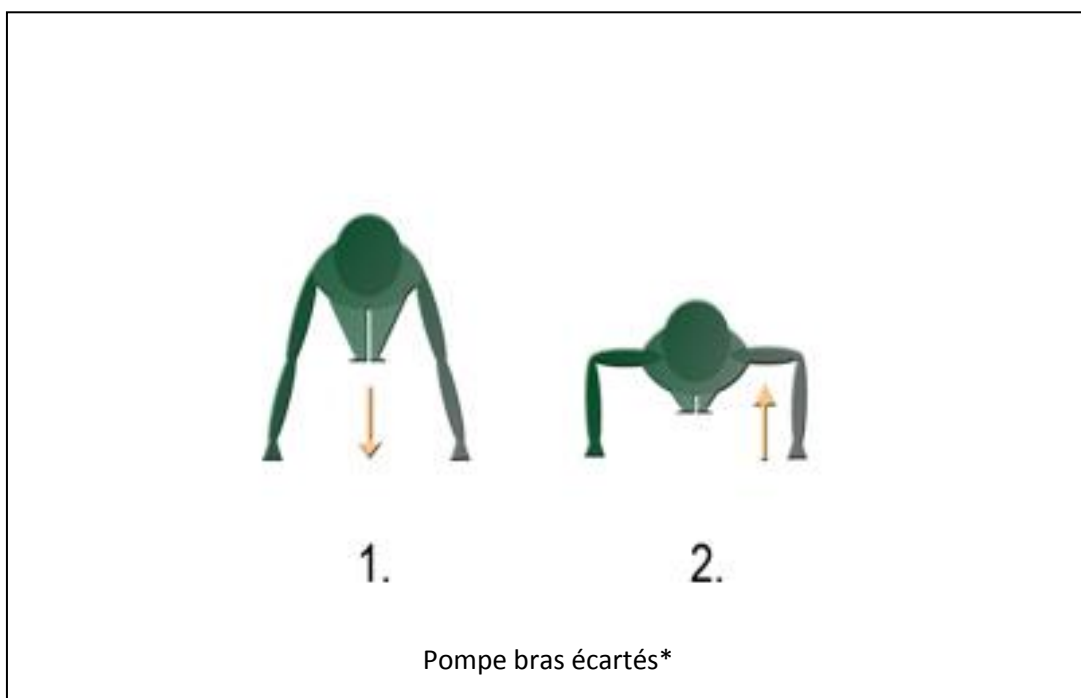
## Musclature : Epaulles Et Dorsaux



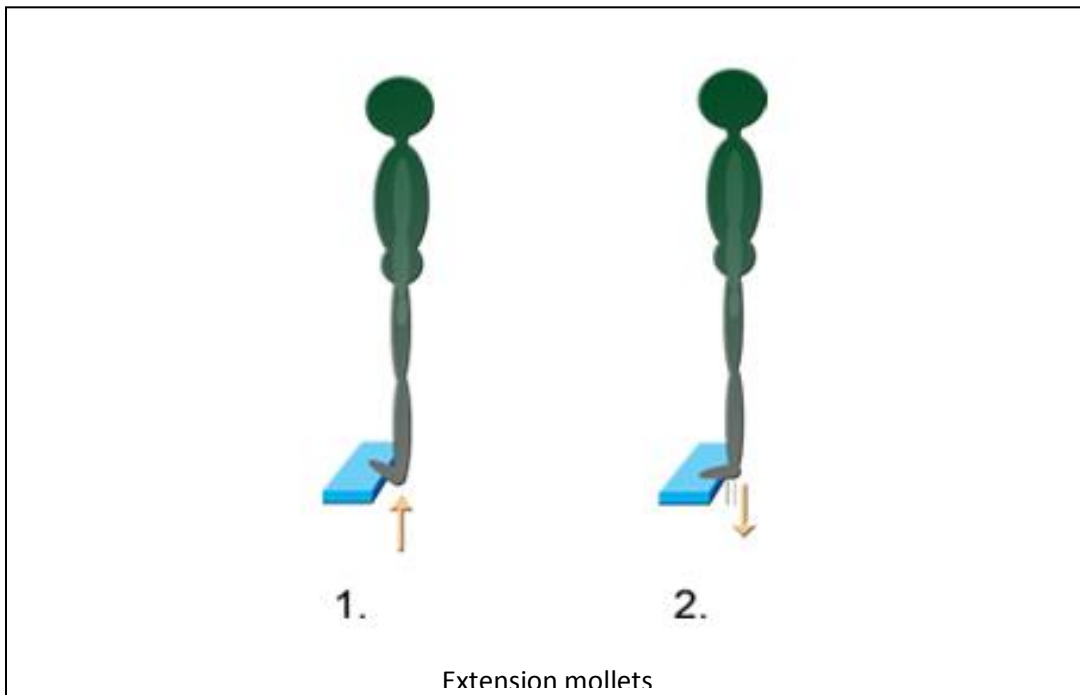
## Poitrine\*



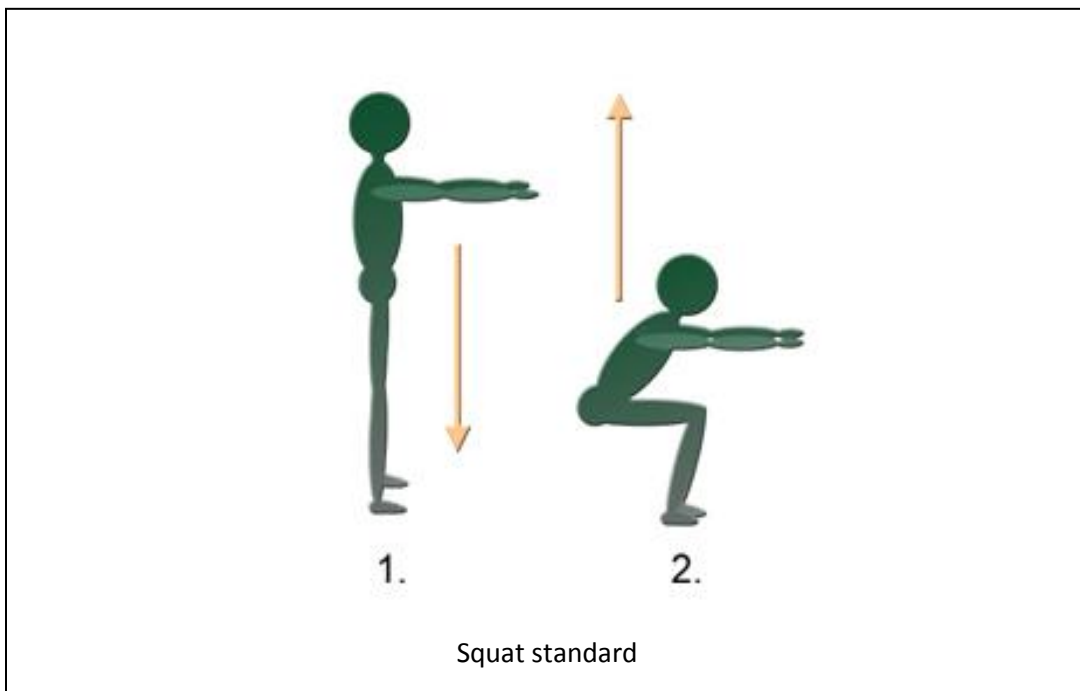
## Poitrine\*



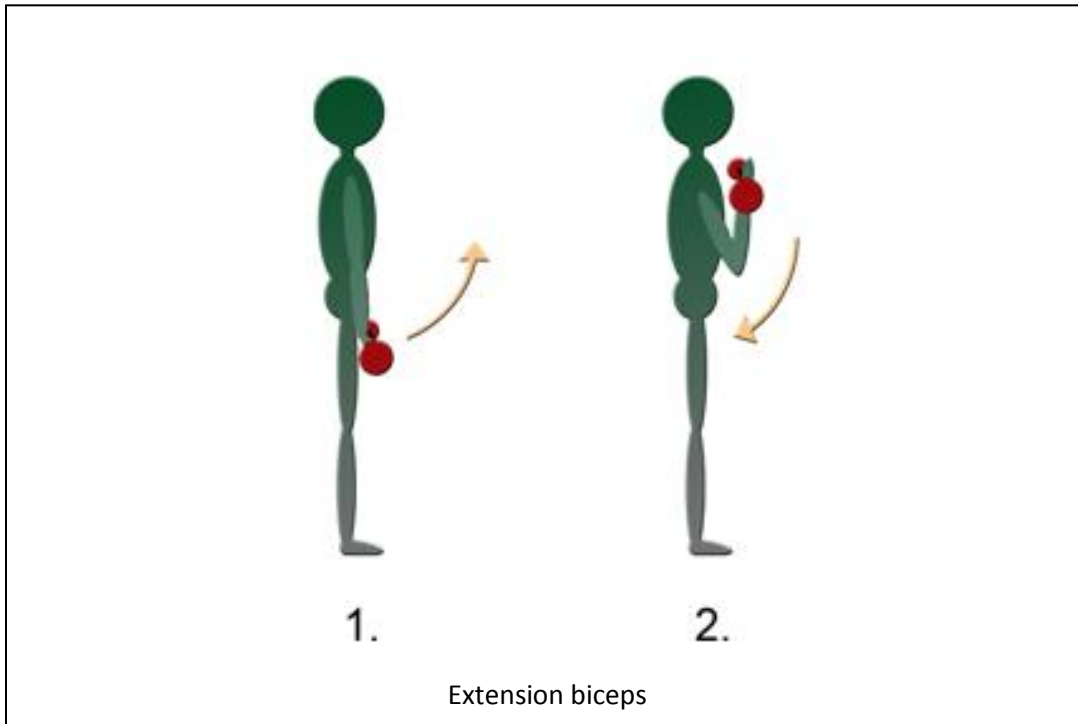
## Musculature : Mollets



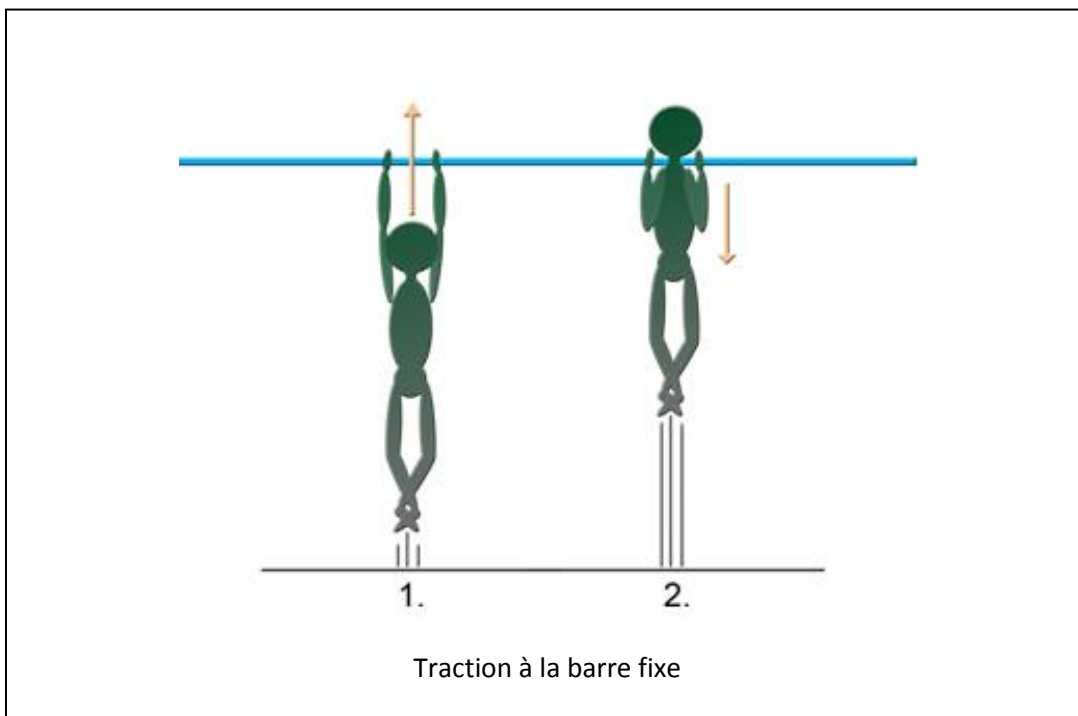
## Musculature : Cuisses + Fessiers



## Musclature : Biceps



## Musclature : Biceps Et Dorsaux



---

# **Le Programme D'Entrainement De Chez Soi**

---

## **Programme 1 (Semaines 1-6)**

Etirements et respiration (3-5 minutes)

20 minutes de footing/course (dont 5 sprints)

2 séries de 10 répétitions (pauses de 30 secondes):

1. Squats
2. Extensions mollets
3. Sauts étoile
4. Répulsion triceps
5. Burpees standard
6. Crunch (2 x 20 répétitions)
7. Levée des jambes

Etirements et respiration (3-5 minutes)

## **Programme 2 (Semaines 6-12)**

Etirements et respiration (3-5 minutes)

20 minutes de footing/course (dont 5 sprints)

2 séries de 10 répétitions (pauses de 30 secondes):

1. Fente avant gauche
2. Fente avant droite
3. Relevé de bassin
4. Extension hanche, jambe fléchie
5. Burpees complets
6. Crunch côté (alternant droite et gauche, 2 x 20 répétitions)
7. Levée des jambes

Etirements et respiration (3-5 minutes)



---

# **Le Programme D'Entrainement De La Salle**

---

## **Programme 1 (Semaines 1-6)**

Etirements et respiration (3-5 minutes)

10 minutes en elliptique

10 minutes de course (dont 5 sprints)

2 séries de 10 répétitions (pauses de 30 secondes):

1. Squat avec barre
2. Extensions mollets
3. Traction à la barre fixe
4. Tirage poulie, bras serrés
5. Relevé épaules
6. Crunch (2 x 20 répétitions)
7. Flexion triceps

Etirements et respiration (3-5 minutes)

## **Programme 2 (Semaines 6-12)**

Etirements et respiration (3-5 minutes)

10 minutes de vélo à vitesse variée (sprints)

10 minutes de course (dont 5 montées)

2 séries de 10 répétitions (pauses de 30 secondes):

1. Presse à cuisses inclinées
2. Fente avant
3. Traction nuque à la barre fixe
4. Elévation latérale
5. Levée des jambes
6. Crunch obliques (alternant droite et gauche, 2 x 20 répétitions)
7. Flexion biceps

Etirements et respiration (3-5 minutes)

---

## **Se Muscler Après La Perte De Graisse**

---

Les exercices suivants sont à intégrer dans vos entraînements qu'une fois la graisse de la poitrine a totalement disparue.

La musculation de la poitrine est facultative et pas nécessaire pour la perte de graisse de la poitrine.

### **Exercices De Musculation De Poitrine Dans La Salle**

- Développé couché
- Développé incliné
- Développé décliné
- Développé prise serrée
- Développé prise marteau
- Développé haltères, prises marteau
- Ecarté couché (incliné, décliné)
- Développé droit à la machine
- Pull-over
- Répulsion à la chaise romaine
- Répulsion triceps

### **Exercices De Musculation De Poitrine De Chez Soi**

- Pompes classiques
- Pompes bras serrés
- Pompes bras écartées
- Répulsion à la chaise romaine

## Les Exercices Et Leurs Descriptifs

Exercice	Descriptif
Flexion Triceps	L'exercice se fait debout, la poitrine et tête penchés en avant et le dos droit. Avec un haltère dans une main, le bras suit le corps avec le coude fléchi. Effectuez une extension de l'avant-bras vers l'arrière. Répétez l'exercice avec l'autre bras.
Flexion Biceps Assis	L'exercice se fait assis sur banc avec les cuisses serrées. Le dos reste droit et les bras allongent le corps avec un haltère dans chaque main, les paumes des mains vers l'avant. Les avant-bras exécutent le mouvement. Les bras restent fixes.
Relevé Epaule	L'exercice se fait debout avec une barre ou des haltères. Saisissez la barre ou les haltères avec les bras le long du corps et les deux mains écartées les paumes vers l'arrière. Le dos reste droit. Pliez vos avant-bras jusqu'à une position horizontale. Effectuez ensuite une rotation des épaules jusqu'à amener les poids sur la poitrine. Décomposez le mouvement pour le retour à la position initiale.
Extension mollets	L'exercice s'effectue debout. Placez l'avant de vos pieds sur une cale ou une marche (10 ou 15 m de hauteur), le talon dans le vide. Montez et descendez doucement.
Squat Classique	Cet exercice s'effectue debout avec ou sans barre ou haltères. Prenez une barre et placez-la sur la nuque ou sur les épaules le dos droit et les pieds et cuisses un peu écartés. La prise de mains doit être large pour maintenir l'équilibre. Pliez les jambes et tenez le coude droit, les yeux en avant. Remontez à la position originale. Dans la position basse, vos cuisses ne doivent pas dépasser l'horizontale.
Crunch	Allongez-vous. Reposez les jambes sur un banc (les cuisses et les mollets doivent former un angle droit). Les mains derrière la tête, bras écartés. Ramenez vos épaules en direction de vos jambes. Le dos doit être bien à plat sur le sol. Vos mains ne doivent pas intervenir dans le mouvement mais peuvent rester à côté de la tête.

Tirage bras tendus	L'exercice se fait debout avec une machine à poulie haute, bras tendus, paumes vers le bas, prenez la barre. Le dos reste droit. Exécutez un mouvement du haut vers le bas sans fléchir les coudes. En fin de mouvement, les mains doivent être à la hauteur de la taille. Contrôlez le mouvement de retour en inspirant.
Développé nuque	L'exercice s'effectue debout avec une barre. Placez une barre sur votre nuque, le dos bien droit, paumes de mains vers l'avant. La prise doit est large. Poussez la barre jusqu'à ce que les bras soient tendus
Élévation latérale	L'exercice se fait debout, les jambes légèrement écartées. Cet exercice doit se faire avec deux haltères. Le dos reste droit.
Tirage poulie, bras serrés	L'exercice s'effectue assis sur une machine à poulie basse avec une corde de tirage ou une poignée tête incliné vers l'avant et bras tendu, prenez la poignée ou la corde de tirage
Tirage verticale	L'exercice se fait debout avec une barre ou des haltères. Les bras allongent le corps et vos deux mains écartées dans l'axe des épaules.
Fente Avant	L'exercice se fait debout avec ou sans un haltère dans chaque main. . Les bras allongent le corps et les pieds un peu écartées. Effectuez un pas en avant et placez un genou au sol. Revenez à la position originale.
Presse A Cuisses Inclinées	Cet exercice requiert la machine. Placez-vous dans la machine et poussez avec les jambes en faisant attention aux positions des pieds.
Elévation Cuisses Serrées	L'exercice se fait debout avec ou sans deux haltères. Avec une cale sous vos talons. prenez un haltère dans chaque main.
Traction nuque à la barre fixe	Cet exercice se fait avec une barre fixe placée en hauteur. Saisissez la barre, Les bras écartés, les paumes des mains vers l'avant. Remontez le corps avec les bras.
Traction à la barre fixe	Idem sauf avec les paumes des mains vers l'arrière.
Ecarté couché, incliné ou décliné	L'exercice se fait allongé sur un banc droit, incliné ou décliné et avec des haltères. Le dos reste à plat sur le banc et les pieds sur le sol ou relevés.
Développé avant, prise droite	L'exercice se fait debout avec une barre. Les pieds légèrement écartés. Les mains sur la barre à la hauteur les épaules. Paume vers le haut...
Répulsion triceps	Pour cet exercice, vous avez besoin de deux

	bancs droit, placés parallèlement ou un banc derrière. Placez les mains sur le le(s) banc(s), bras tendu et les talons sur le second ou au sol. Descendez et remontez le corps avec les bras.
Répulsion à la chaise Romaine	L'exercice se fait sur des barres parallèles, sur une chaise romaine ou dans un angle de 90 degrés. Placez les mains sur les barres ou les surfaces en équilibre. Descendez et remontez le corps avec les bras.
Développé couché Incliné Décliné Prise serrée Prise marteau	L'exercice s'effectue allongé sur un banc droit, incliné ou décliné avec une barre. Le dos reste à plat sur le banc et les pieds posés sur le sol. Les bras a l'horizontal, les coudes fléchis et les paumes des mains vers le haut. Poussez la barre vers le haut, jusqu'à que les bras soient tendus.
Relevé de bassin	Allongé au sol sur le dos et jambes pliées, les pieds à plat sur le sol. Poussez sur votre bassin vers le haut et redescendez le bassin.
Extension hanche, jambe fléchie	Au sol vous êtes à quatre pattes sur les genoux, les avant-bras plaqués au sol. Effectuez une extension de la jambe jusqu'à qu'elle soit fléchie.

## **Copyright Et Dégagement De Responsabilité**

Copyright 2011 <http://www.erectionforte.com> – MRC - Jeff Winston.

*Les informations dans cet ebook ne peuvent être reproduites sans permission.*

Erectionforte.com prend le plus grand soin au regard de la fiabilité et de la rapidité de l'information dans cet ebook. Cependant, des erreurs ou omissions peuvent se produire. La société MRC n'est pas responsable de ces erreurs ou inexactitudes. Naturellement, dès constatation de l'erreur ou de l'inexactitude, nous y remédierons dans le plus bref délai.

Le contenu présenté dans cet ebook n'est donné qu'à titre indicatif. Cet ebook ne doit pas être utilisé comme base d'une décision ou d'une action. Vous êtes priés de consulter des conseillers professionnels dans le domaine approprié en ce qui concerne la validité de tout aspect particulier du contenu. Ce site fournit des informations sélectionnées sur des maladies et leurs traitements. De telles informations ne doivent pas être interprétées comme conseil médical et ne doivent pas se substituer à l'avis d'un professionnel de santé.

Les informations contenues dans cet ebook sont fournies en l'état et la société MRC n'apporte aucune garantie ni expresse ni implicite y compris, mais sans y être limité, les garanties implicites de valeur marchande, d'aptitude à répondre à une utilisation ou de non-contrefaçon. Le site [www.erectionforte.com](http://www.erectionforte.com) n'apporte aucune garantie de quelque sorte que ce soit en ce qui concerne la complétude, l'exactitude, le degré d'actualité, la disponibilité, la fonctionnalité et la conformité aux lois en vigueur. En utilisant ce site, vous acceptez le risque que les informations puissent être incomplètes ou inexactes ou bien qu'elles puissent ne pas répondre à vos besoins.

Le site [www.erectionforte.com](http://www.erectionforte.com) décline toute responsabilité pour tout dommage direct, indirect, accessoire, immatériel, punitif et spécial ou tout autre dommage, opportunité manquée, bénéfice perdu ou toute autre perte ou dommage de quelque sorte que ce soit. Cette limite inclut tout dommage ou virus qui pourrait toucher votre matériel informatique.

Le présent ebook peut contenir des liens vers d'autres sites pour la commodité des utilisateurs. Nous pensons que ces sites peuvent fournir des informations utiles. Cependant, le site Erectionforte.com n'assume aucune responsabilité quant au contenu des sites liés. Le site [www.erectionforte.com](http://www.erectionforte.com) n'a aucun contrôle sur les informations que vous choisissez de fournir à ces sites. La politique en matière de protection de la confidentialité décrite ici ne s'applique pas aux sites liés.

Nous ne pouvons garantir que tous les produits décrits seront ouverts ou disponibles en permanence, sauf si nous l'indiquons et le garantissons expressément.

Le site [www.erectionforte.com](http://www.erectionforte.com) se réserve le droit d'apporter toute modification concernant cet ebook.