

DIFFERENTS MORPHOTYPES

Régime et entraînement

Source : www.deniss.org

Après avoir décrit en détail les spécificités de chaque morphotype, nous allons maintenant montrer comment mettre en pratique ces connaissances, en proposant une alimentation type de prise de masse ainsi qu'un module pour l'entraînement des jambes pour chacun des trois morphotypes.

Exemples de diètes



Malgré les conseils généralement donnés par rapport aux fréquences des repas aux différents morphotypes, je garde la constance d'un repas toutes les 2,5 heures. C'est la technique qui s'avère la plus efficace pour avoir le taux de sucre constant dans le sang et permettre la meilleure récupération possible – musculaire, nerveuse et hormonale.

Ectomorphe

Les ectomorphes ayant un métabolisme très actif, il faut qu'ils mangent beaucoup, souvent et en quantités importantes, surtout des glucides. Leur corps dépense beaucoup de calories et peut assimiler sans problème et rapidement des repas fréquents.

Pour un poids de 87 kilos un ectomorphe va consommer : 174 grs de protéines (2 grs par kilo),

610 grs de glucides (7 grs par kilo), 87 grs de lipides (1 gr par kilo).

Repas		Protéines	Glucides	Lipides
Repas 1	Jus de raisin (200 ml) // 5 g de BCAAs // 5 g de Glutamine// 2 blancs + 1 œuf complet// 100 g de flocons d'avoine // café // yaourt probiotique, 1 pomme	20	115	12
Repas 2	100 g thon ou 125 poulet ou 40g de caséine // 380 g de petits pois (ou de lentilles) // 10 amandes	30	70	9
Repas 3	100 g de poulet ou dinde ou 2 steaks ou 3 steaks hachés à 5%// 300 g de riz basmati (pesé cuit) // 200 g de légumes verts // 5 g d'huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre.	20	115	10

Repas 4	100 g de poulet ou dinde // 300 g de petits pois ou lentilles // 10 g de beurre de cacahuètes	20	60	5
Repas 5	5 g de BCAAs, 5 g glutamine // 1 pomme // 35 g de Whey // 5 Noix de Brésil	25	25	8
Repas 6	30 g whey // 80 g de Waxymaize ou dextrose // 5 g glutamine // 5 g de BCAAs // 5 Noix de Brésil // 1 pomme	20	95	8
Repas 7	125 g poulet/poisson, 300 g légumes et/ou crudités, 300 g de lentilles, 10 g huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, 1 pomme.	24	80	15
Avant coucher	20 g de caséine + 30 g d'amandes + 5 g glutamine + 5 g de BCAAs + 2 pommes	15	50	20
En tout : 174/610/87 -> 3919 kcalories.				

Mésomorphe

Un mésomorphe n'a pas besoin d'un régime strict ; il doit s'alimenter de façon saine et équilibrée pour progresser et gagner du muscle sans trop de tissu adipeux. Il a l'avantage de ne pas stocker de tissu adipeux en excès et prendre du muscle rapidement si l'alimentation est bonne.

Pour un poids de 87 kilos un mésomorphe doit consommer : 218 g de protéines (2.5 g par kilo),

348 g de glucides (4 g par kilo), 70 g de lipides (0,8 g par kilo).

Horaires		Protéines	Glucides	Lipides
Repas 1	Jus d'orange (100 ml) // 25 g Whey // 5 g de BCAAs // 5 g de Glutamine// 3 blancs + 1 œuf complet// 60 g de flocons d'avoine // café // yaourt probiotique, Omega 3 (1 g), CLA (1 g), Calcium, Zinc	52	65	12
Repas 2	100 g thon ou 125 g poulet ou 40 g de caséine // 190 g de petits pois (ou de lentilles) // 10 amandes	30	35	9
Repas 3	150 g de poulet ou dinde ou 2 steaks ou 3 steaks hachés à 5%// 250 g de riz basmati (pesé cuit) // 200 g de légumes verts // 5 g d'huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 g), CLA (1 g), Calcium, Zinc.	30	98	10
Repas 4	100 g de poulet ou dinde // 150 g de petits pois ou lentilles // 10 grs de beurre de cacahuètes	20	30	5
Repas 5	5 g de BCAAs, 5 g glutamine // 1 pomme // 25 g de Whey // 3 Noix de Brésil	30	25	4
Repas 6	30 g whey // 45 g de waxymaize ou dextrose // 5 g glutamine // 5 g de BCAAs // 5 Noix de Brésil // 1 pomme	20	60	8
Repas 7	125 g poulet/poisson, 300 g légumes et/ou crudités, 150 grs de lentilles, 5 g huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 gr), CLA (1 gr), Calcium, Zinc.	24	30	10
Avant coucher	20 g de caséine + 20 g d'amandes + 5 g glutamine + 5 g de BCAAs	12	5	12
En tout : 218/348/70 -> 2894 kcalories.				

Endomorphe

Ce morphotype a un métabolisme lent et une forte tendance au stockage, il doit diminuer la quantité globale des glucides et augmenter leur qualité. Le timing des glucides est aussi important – il faut privilégier les moments où l'endomorphe est le plus sensible à l'insuline, notamment au petit-déjeuner, et de suite après l'entraînement, plus il doit consommer des glucides au repas avant entraînement pour reconstruire les réserves de glycogène. Les glucides doivent avoir l'index glycémique faible ou moyen.

Pour un poids de 87 kilos un mésomorphe doit consommer : 218 g de protéines (2,5 g par kilo),

218 g de glucides (3 g par kilo), 44 g de lipides (0,5 g par kilo).

Horaires		Protéines	Glucides	Lipides
Repas 1	25 g Whey // 5 g de BCAAs // 5 g de Glutamine// 3 blancs + 1 œuf complet// 85 g de flocons d'avoine // café // yaourt probiotique, Omega 3 (1 gr), Calcium, Zinc	52	57	10
Repas 2	100 g thon ou 125 poulet ou 40 g de caséine // 95 de petits pois (ou de lentilles) ou 50 grs de bananes plantain	30	18	1
Repas 3	150 g de poulet ou dinde ou 2 steaks ou 3 steaks hachés à 5%// 100 g de riz complet (pesé cuit) // 200 g de légumes verts // 5 g d'huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 gr), Calcium, Zinc.	30	45	10
Repas 4	100 g de poulet ou dinde // 150 g de petits pois ou lentilles ou 125 g de patates douces + 100 g de riz complet pesé cuit // 10 g de beurre de cacahuètes	20	65	5
Repas 5	5 g de BCAAs, 5 g glutamine // 1 pomme // 25 gs de Whey // 3 Noix de Brésil	30	25	4
Repas 6	30 g whey // 45 g de waxymaize ou dextrose // 5 g glutamine // 5 g de BCAAs // 2 Noix de Brésil	20	40	3
Repas 7	125 g poulet/poisson, 300 g légumes et/ou crudités, 5 g huile de colza, 2 cuillères de vinaigre de cidre, Omega 3 (1 g), Calcium, Zinc.	24	6	5
Avant coucher	20 g de caséine + 10 g d'amandes + 5 g glutamine + 5 g de BCAAs	12	5	6
En tout : 218/261/44 -> 2312 kcalories.				

Exemples d'entraînements

Ectomorphe

Le fait d'être ectomorphe est gênant pour certains exercices – les membres sont très longs et le levier est énorme. Pendant l'exécution il ne faut pas avoir beaucoup d'amplitude sur les mouvements comme le développé couché, le squat, le développé militaire, le soulevé de terre, qui sont les mouvements de base pour la prise de masse. Un ectomorphe ne doit pas dépasser 3 entraînements par semaine en prise de masse. L'entraînement sera à chaque fois court, intense et bref (45 minutes au maximum). Le cardio est à éviter ou alors un minimum pour éliminer l'acide lactique et les courbatures plus rapidement (10 minutes de cardio lent après chaque entraînement).

Ischios & quadriceps	Quadriceps: Leg Extensions Presse 45° pieds placés bas Squat arrière, cuisses parallèles au sol: Squat talons surélevé haltères (ne pas remonter entièrement, du bas vers haut à ¾): Ischios: Leg Curls assis Soulevé de terre haltères jambes tendues	<u>Séries</u>	<u>Répétitions</u>
		5	10-12
		4	8-10
		4	
		4	6-8
		4	10-12
		4	10-12
		4	6-10

Mésomorphe

Les entraînements les plus efficaces pour ce type morphologique sont les entraînements courts et lourds (à 70-80% de la charge maximale) – la majorité de ses fibres musculaires sont des fibres rapides - le mésomorphe est un sprinter et non un marathonien. Le cardio est à adopter afin d'entretenir le système cardio-vasculaire et éliminer l'acide lactique et les courbatures plus rapidement (15-20 minutes de cardio lent – moyen après chaque entraînement).

Ischios & quadriceps	Quadriceps: BISET Leg Extensions Presse 45° pieds placés bas Squat arrière, cuisses parallèles au sol : BISET Fentes en marchant : Leg extensions Ischios: Leg Curls assis BISET Presse une jambe – pied placé haut Soulevé de terre haltères jambes tendues	Séries	Répétitions
		4	10-12
		4	12
		4	6-10
		4	10-14
		4	10
		3	10-12
		3	21
		3	21

Endomorphe

En raison des particularités du métabolisme, l'endomorphe doit faire des efforts de longue durée pour obtenir des résultats – augmenter le nombre de répétitions, de séries, tout en utilisant des poids moyens. Il peut encaisser de gros volumes d'entraînement, et il peut s'entraîner 5-6 fois par semaine même en prise de masse. Le cardio est à adopter afin d'entretenir le système cardio-vasculaire, ralentir la prise de tissu adipeux et éliminer l'acide lactique et les courbatures plus rapidement (25-40 minutes de cardio moyen ou à périodisation après chaque entraînement).

Ischios & quadriceps	Quadriceps: Leg Extensions Presse 45° pieds placés bas Squat arrière, cuisses parallèles au sol : Squat talons surélevé haltères BISET Fentes en marchant : Leg extensions Ischios: Leg Curls assis Chaise lombaire Presse une jambe – pied placé haut Soulevé de terre haltères jambes tendues	Séries	Répétitions
		5	15
		4	12-15
		5	21,14,10,14,21
		4	21
		4	20
		4	12-15
		3	21
		4	10-12
		4	14-16
		4	16-20