

Construire un dos plus large, et plus épais !¹

1) Entraînez votre dos 2 fois par semaine

Certains font un jour Chest/Back avec une charge légère aux pecs et lourde au dos, puis un autre jour avec une charge lourde aux pecs et une charge légère au dos. Ça marche pour certains, ça ne marche pas pour d'autre, on réagit tous différemment.

L'autre technique serait de placer le dos le lundi (parfait après le repos du dimanche) par exemple puis le jeudi (séance légère donc aucun souci si vous avez poussé comme un fou la veille). Cela laissant assez de repos à vos muscles !

Le lundi vous utiliserez des charges lourdes, très lourdes, avec des répétitions de 6 à 8 reps visez entre 12 et 15 séries. Le jeudi, les charges le seront un peu moins et vous viserez entre 10 et 12 séries avec des répétitions de 10 à 12 reps. Le traumatisme neurologique et articulaire causé le lundi met du temps à être réduit. Le repos fait donc partie intégrante de la progression!

Aménagez donc votre programme pour laisser intelligemment de la place au dos.

Cela veut aussi dire qu'il faut bien gérer son repos.

2) Faîtes des tractions prise large



Prenez le temps qu'il faut pour en faire 50 !

Temps de repos : 3 minutes entre chaque série

Il est très fréquent de voir des personnes pendant leur séance dos effectuer tous les exercices, sauf le principal : les tractions !

Si vous êtes débutant et n'arrivez pas à en faire, faîtes du tirage vertical derrière la nuque, prise large, le temps d'arriver à faire des tractions. Pour les autres, placez les au début ou à la fin de votre séance, tant que vous les faîtes ! 50 tractions à prise large par séance, et vous verrez vos dorsaux comme jamais auparavant !

¹ <http://www.nopainnogain.fr/construire-un-dos-plus-large-et-plus-epais/>

3) Faîtes du rowing comme jamais

Le rowing est comme le soulevé de terre un exercice très efficace, mais qui peut mal tourné si il est mal exécuté ! Une astuce est de faire du rowing barre sur la smith machine avec les pieds sur-élevés (step). Grâce à cette position, vous pouvez amener la barre très bas, au niveau des pieds afin de bien étirer le dos sans sacrifier la technique du mouvement, et lorsque vous remontez la barre, remontez aussi lentement votre buste pour que la barre arrive au niveau de votre estomac !

Vous pouvez le réaliser avec des charges lourdes et un mouvement explosif, ou avec des charges plus légères, avec un mouvement contrôlé et une contraction maîtrisée à chaque rep ! Cet exercice va principalement développer la largeur de votre dos !



4 séries de 6-8 reps

Pour développer l'épaisseur avec un mouvement de rowing, il y a le rowing avec la T-barre (fabriquez la vous même sinon).



4 séries de 12-15 reps

Vous avez aussi le tirage horizontal prise serrée ou le tirage poitrine prise serrée, ce sont de très bons exercices avec le soulevé de terre qui lui aussi travaille très bien l'épaisseur ! A condition de bien exécuter le mouvement (attention aux blessures) !

4) PUSSEZ LOURD !

Le jour où vous avez des charges lourdes, poussez sur les mouvements de base !

- Tractions (lestées si possible)
- Soulevé de terre
- Rowing barre
- Tirage

Le 2^e jour du dos, celui où les charges sont moins élevées, vous pouvez passer plus de temps sur les machines qui vous permettront de bien contrôler le mouvement.

5) REPOSEZ-VOUS !

Faites en sorte d'avoir au moins 72h de repos entre deux séances dos (deux séances d'un même groupe en fait).

Ca devrait être assez pour bien récupérer et massacrer à nouveau votre dos !

Ca sera dur au début, mais votre corps s'habitue !

Le programme !

Heavy day

Soulevé de terre :

- Echauffement sur plusieurs séries
- 3 séries de 6-8 reps

Rowing barre :

- 4 séries de 6-8 reps

Tirage poitrine prise large :

- 3 séries de 6-8 reps

Tirage horizontal prise serrée :

- 3 séries de 6-8 reps

Tractions (tractions assistées pour ceux qui n'y arrivent pas) :

Prenez le temps qu'il faut pour en faire 50 !

Temps de repos : 3 minutes entre chaque série

Light day

Tirage poitrine prise large :

- Echauffement sur plusieurs séries
- 4 séries de 12-15 reps

T-bar row:

- 4 de 12-15 reps

Tirage poitrine prise serrée :

- 4 séries de 12-15 reps

Temps de repos : 1min30 à 2min de repos