



## Muscu sans matériel au féminin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Muscu sans matériel au féminin

*Mark Lauren*

**Muscu sans matériel au féminin** Mark Lauren

 [Télécharger Muscu sans matériel au féminin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Muscu sans matériel au féminin ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Muscu sans matériel au féminin Mark Lauren

---

144 pages

Extrait

En avant !

Pendant des dizaines d'années, j'ai formé, grâce à mon programme de musculation sans matériel, des athlètes accomplis en un minimum de temps. C'est en entraînant des soldats de l'élite de l'armée américaine, que j'ai testé et perfectionné ces exercices. Aujourd'hui, les unités de combat les plus performantes utilisent cette méthode.

Il s'agit du programme d'entraînement le plus efficace à ce jour, élaboré par quelqu'un dont le travail quotidien consiste à préparer des militaires habitués à parcourir des kilomètres dans la boue, le sable et la neige. Ces hommes doivent surtout compter sur leur forme physique et leur détermination : mon domaine d'expertise.

Mon premier livre, Muscu sans matériel, doit son succès au fait qu'on y apprend à travailler seul, n'importe où, n'importe quand. De nombreux lecteurs m'ont dit que, grâce à ce programme, ils étaient, aujourd'hui, dans une forme olympique.

Muscu sans matériel reste la « bible ». Ses 125 exercices, ses explications claires et ses routines d'entraînement ont aidé des milliers de gens à remodeler leur corps. De nombreuses femmes m'ont dit que ce livre leur avait beaucoup apporté, mais qu'il ne correspondait pas toujours exactement à leurs souhaits - parce qu'elles ont moins de temps pour travailler ou parce que leurs objectifs, dans ce domaine, sont différents. Muscu sans matériel, au féminin est donc adapté à leurs besoins. Certains mouvements, décrits dans ce livre, sont nouveaux et d'autres reprennent en les adaptant ou les modifiant des propositions de Muscu sans matériel. Mais, ces exercices, pris ensemble, vous permettront de passer de l'état où vous êtes à celui où vous voulez arriver, et d'avoir une forme et une silhouette de rêve. Vous observerez que les séances d'entraînement changent constamment. Les résultats visibles - bras plus fermes, abdos plus plats, fesses plus rebondies, jambes plus musclées et galbes aux bons endroits - vous donneront envie de continuer. Mon but n'est pas de vous montrer comment « perdre » de la graisse sur le ventre ou les cuisses, mais celui de vous montrer comment obtenir des effets permanents sur tout le corps !

C'est une évidence : les femmes et les hommes divergent sur de nombreux points. Si leurs fibres musculaires et leurs cellules adipeuses sont identiques, leurs hormones, en revanche, font la différence. Chez les hommes, le taux élevé de testostérone permet aux muscles de grossir énormément. Les femmes, qui en produisent bien moins, n'obtiendront jamais ces volumes. Alors, cessez de vous inquiéter Mesdames. Avec ma méthode, vous obtiendrez du tonus musculaire. Un tonus qui se traduira par un physique svelte et vigoureux. Vous découvrirez l'athlète qui sommeille en vous. Heureuse et fière de relever des défis qui dépassent vos attentes, vous vous sentirez forte, apaisée et bien dans votre peau.

Ces nouvelles capacités physiques vous permettront de mieux vous maîtriser et de mieux vous sentir dans le monde qui vous entoure. Se sentir bien dans son corps est une grande source de satisfaction et de confiance en soi. Suivez ce programme et vous n'aurez plus jamais à réclamer de l'aide, parce que vous manquez de force ou d'endurance. Non seulement vous pourrez faire tout ce que bon vous, semble, mais vous le ferez avec plaisir. Vous ne vous demanderez si vous pouvez faire quelque chose, mais si vous le voulez.

Vous êtes l'unique « instrument » dont vous avez besoin pour être en forme. Vous détenez le mode d'emploi pour faire fonctionner la machine. Depuis des milliers d'années, des générations de femmes - des athlètes de

la Grèce antique jusqu'aux G.I Jane d'aujourd'hui - ont réussi à s'entretenir sans club de fitness hors de prix et sans vélo d'appartement. Les femmes, pas plus que les hommes, n'ont besoin de machines ou d'haltères (ou de cardio-training !) pour prendre du muscle et garder leur vigueur. Libérez-vous de cette dépendance aux gadgets, des entraîneurs et de toutes vos idées fausses. Ce sont des béquilles qui vous empêchent d'accéder à la meilleure forme possible.

(...) Présentation de l'éditeur

### **Du muscle, pas du blabla**

- Qu'est-ce qui vous empêche d'avoir un corps de rêve ?
- Fixez-vous des objectifs pour perdre de la graisse et gagner des muscles.

### **Bien se nourrir**

- Mangez à peu près toutes les 3 heures en faisant 5 petits repas/jour.
- Consommez quotidiennement, en quantités égales, protéines, glucides et lipides.
- Proposition de 5 menus à 1 500 kilocalories.**Le programme**
- Évaluez votre niveau de départ.
- Préparez vos séances à l'aide des plannings proposés, modifiables à l'infini.**Les exercices**
- 125 exercices différents, répartis en 5 catégories de mouvement : Traction, Squat, Poussée alignée, Poussée perpendiculaire et Flexion.
- Chaque catégorie comporte 25 exercices, classés par ordre de difficulté.

Biographie de l'auteur

Mark Lauren est spécialiste de l'entraînement physique. C'est un coach très apprécié d'hommes et de femmes de conditions physiques très variées. Champion de boxe thaïe et triathlonien, il est l'auteur de Muscu sans matériel «You Are Your Own Gym», best-seller international et bible des exercices avec le poids du corps. Il vit aujourd'hui à Tampa, en Floride. Joshua Clark, coach sportif diplômé, est coauteur de l'ouvrage. Il n'a plus remis les pieds dans un gymnase depuis que l'ouragan Katrina (Louisiane), en 2005, a détruit son centre de remise en forme. Heureusement, en travaillant à ce livre, il s'est entraîné comme jamais et est aujourd'hui dans une forme olympique !

Download and Read Online Muscu sans matériel au féminin Mark Lauren #VA5NJMRGWEI

Lire Muscu sans matériel au féminin par Mark Lauren pour ebook en ligne Muscu sans matériel au féminin par Mark Lauren Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Muscu sans matériel au féminin par Mark Lauren à lire en ligne. Online Muscu sans matériel au féminin par Mark Lauren ebook Téléchargement PDF Muscu sans matériel au féminin par Mark Lauren Doc Muscu sans matériel au féminin par Mark Lauren Mobipocket Muscu sans matériel au féminin par Mark Lauren EPub

**VA5NJMRGWEIVA5NJMRGWEIVA5NJMRGWEI**