

Méthode Lafay

<https://www.athletes-temple.com/musculation/methode-lafay/>



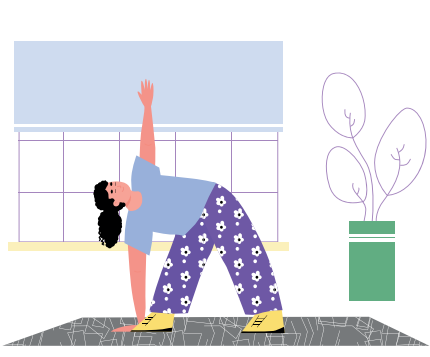
Qu'est-ce que la méthode Lafay ?

La méthode Lafay, est une technique qui vise un travail musculaire pouvant se pratiquer partout et sans avoir recours à un matériel d'entraînement spécifique.

À qui s'adresse-t-elle et quand la pratiquer ?



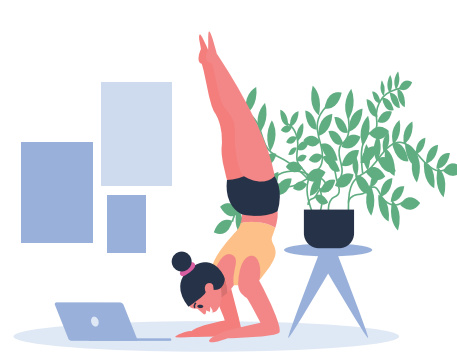
Globalement, la méthode est taillée pour tous : hommes, femmes, amateurs et professionnels.



Que vous souhaitez affiner votre silhouette ou que votre objectif est de gagner du volume musculaire, un programme vous conviendra.



Les sportifs de haut niveau peuvent également adopter la méthode Lafay afin d'améliorer leurs performances,



Permet de gagner en force, en muscle, en souplesse et en endurance.

Comment fonctionne la méthode ?



01

Avant de débuter réellement le périple, vous devez effectuer une sorte de test qui vous aidera à connaître votre niveau actuel. Cette étape est cruciale pour savoir où exactement débiter. L'entraînement prend alors forme petit à petit en fonction de ce petit essai.



02

Le programme commence avec un échauffement, puis plusieurs séries d'exercices pour assurer leur efficacité et un résultat plus rapide. Chacune sollicite toutes les parties du corps.



03

Un bref temps de repos est à observer entre chaque série. Il ne doit pas dépasser les 25 secondes, puisqu'il s'agit d'un entraînement intensif.



04

La progressivité est le mot d'ordre de la méthode Lafay. Ainsi, il n'est nul besoin de se tuer à soulever des charges lourdes. Il faut se baser sur les séries et la répétition. Plus il y en a, mieux ce sera.

Avantages de cette méthode



Il n'est pas nécessaire de s'abonner à un programme de musculation dans une salle de sport où vous devez soulever des charges qui sont parfois trop lourdes.



Les mouvements sont relativement simples et très bien expliqués dans les ouvrages. Les risques d'effectuer de faux gestes et d'adopter de mauvaises postures sont donc minimisés.



La progression se joue suivant l'intensité et le nombre de séries, mais pas en fonction de la lourdeur des charges. Il est ainsi plus facile de vous adapter à chaque palier et ne pas redouter chaque changement de niveau.



La durée des séances convient à presque tous les emplois du temps. Même les personnes les plus occupées auront le privilège de s'entraîner 2 ou 3 fois par semaine.



Il débute systématiquement par la phase d'échauffement. Effectuez 5 minutes de vélo d'appartement en augmentant progressivement le rythme, ou plusieurs séries de sauter d'une durée légèrement supérieure.



Débutez ensuite la « vraie » séance par les exercices du haut du corps. Pour cela, effectuez diverses variantes de pompes et de tractions. Faites au moins 5 exercices différents pour des séries de 8 mouvements de chaque.



Passez ensuite par le bas du corps en vous servant de nombreuses variantes de squats et de travaux de fessiers. Reprenez les mêmes chiffres que pour la partie haute en observant toujours un temps de repos de 25 secondes entre chaque série.



Terminez par les abdominaux en veillant à bien respecter les mouvements pour cibler la bonne zone. Si les hommes sont conseillés de travailler les jambes à plat, les femmes pourront replier les genoux. Clôturez la séance par du gainage. Débutez par des séries de 8 et augmentez au fur et à mesure.