



COACHING FABRICE CAMOU

- Culture physique
- Préparation physique
- Nutrition
- Adaptabilité
- Résultats garantis

**PRISE DE MASSE
EN FORME
PHYSIQUE**



www.coachingfabricecamou.com

www.dietisport.com



FABRICE CAMOU

Ma devise : Qualité avant quantité !

Rejoignez-moi et redécouvrez le plaisir de bouger, tout en développant une meilleure version de vous-même, tant physiquement que mentalement.

N'ATTENDEZ PLUS...

**TRANSFORMEZ VOTRE CORPS ET AMÉLIOREZ VOTRE VIE
GRÂCE À UNE APPROCHE PHYSIQUE ET ATHLÉTIQUE
INTÉGRÉE AU BIEN-ÊTRE ET À LA SANTÉ.**

Objectifs :

- Développer un corps fonctionnel pour la vie quotidienne et pour la pratique d'autres sports.
- Obtenir des résultats avec seulement 2 à 3 séances d'une heure par semaine.

Résultats attendus :

- Gain de muscle et de force
- Perte de graisse et de poids
- Développement musculaire
- Endurance musculaire et cardio-pulmonaire

Méthodologie :

- Efficacité : Des séances courtes mais intensives.
- Polyvalence : Un programme qui laisse du temps pour d'autres activités physiques.



LA NUTRITION

60% vient de l'alimentation

Une nutrition appropriée est la clé pour maximiser vos efforts de musculation adaptés au sexe, l'âge, la forme physique... En combinant un plan nutritionnel bien équilibré avec un programme d'entraînement efficace, vous optimiserez votre prise de masse musculaire et améliorerez significativement votre forme physique globale.

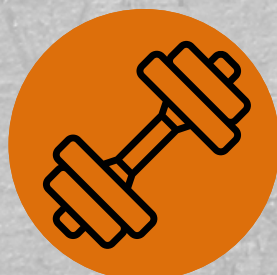
PRISE DE MASSE EN FORME PHYSIQUE

Pour atteindre un équilibre optimal entre le corps et l'esprit, il est crucial de pratiquer le sport naturellement, sans recours à des produits dopants et en évitant les mauvaises postures causées par l'egolifting (soulever trop lourd de manière dangereuse).

Cela entraîne 2 fléaux :
Dépendance psychologique, cancer et mythomanie, résultant de la recherche de performance et de l'utilisation de substances dopantes..

2 Dangers de l'Egolifting :

1. **Postures dangereuses :** Soulever des poids excessifs en compromettant la posture.
2. **Risques à court, moyen et long terme :** Fractures cervicales, des coudes, des poignets, des genoux, et douleurs dorsales (hernie discale).



Séances régulières et progressives :

Consacrez 2 à 3 séances par semaine à des exercices de musculation avec des poids libres et/ou machines, élastiques, poids du corps..



Priorité aux mouvements composés :

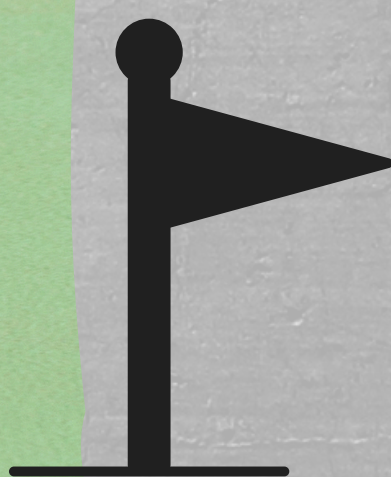
Squats, soulevé de terre, développés couchés, et tractions sont essentiels pour solliciter plusieurs groupes musculaires à la fois.



Progression continue : Augmentez progressivement les poids pour continuer à stimuler les muscles et ne pas vous blesser.



Protéines de qualité : Intégrez des sources de protéines variées comme la viande maigre, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les protéines végétales. des parcours.



Le dos solide pour éviter tous les différents maux de dos (sciatique, cruralgie, lombalgies, hernie discale)

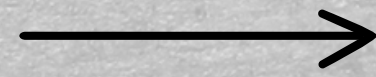
"CE N'EST PAS COMBIEN JE SOULÈVE, MAIS COMMENT JE SOULÈVE."

QUALITÉ AVANT QUANTITÉ : UN ENGAGEMENT GLOBAL



LA PREUVE EN IMAGE

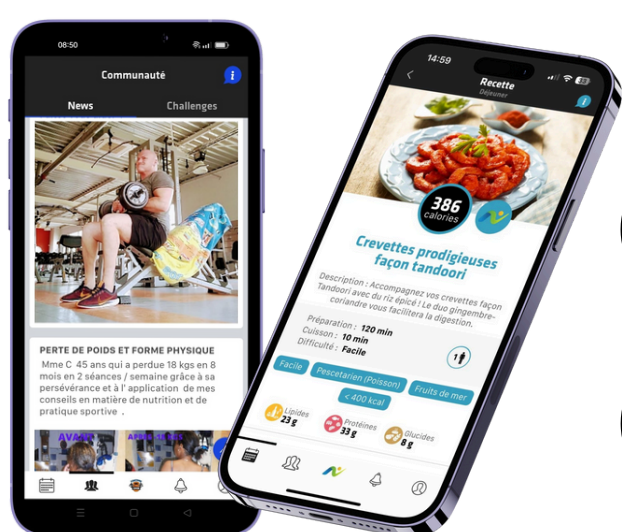
LA CLÉ DE LA RÉUSSITE RÉSIDE DANS LA QUALITÉ DE L'EXÉCUTION PLUTÔT QUE DANS LA QUANTITÉ.
"CE N'EST PAS COMBIEN DE SÉANCES JE FAIS DANS LA SEMAINE, MAIS PLUTÔT COMMENT JE LES FAIS."
CHAQUE SÉANCE DOIT ÊTRE OPTIMISÉE POUR MAXIMISER LES RÉSULTATS.



- **QUALITÉ SPORTIVE :** DES EXERCICES EXÉCUTÉS AVEC PRÉCISION POUR ÉVITER LES BLESSURES ET MAXIMISER LES GAINS.
- **QUALITÉ POSTURALE :** UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À LA POSTURE POUR AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DES MOUVEMENTS ET PRÉVENIR LES DOULEURS.
- **QUALITÉ NUTRITIONNELLE :** UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET ADAPTÉE POUR SOUTENIR VOS EFFORTS PHYSIQUES.

NUTRITION OPTIMALE POUR UNE RÉCUPÉRATION ET UN GAIN MAXIMISÉS

- **NUTRIMENTS DE QUALITÉ :** CONSOMMER DES PROTÉINES, DES GLUCIDES ET DES LIPIDES DE HAUTE QUALITÉ POUR UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE.
- **HYDRATATION :** MAINTENIR UNE HYDRATATION ADEQUATE POUR SOUTENIR TOUTES LES FONCTIONS CORPORELLES.



Android
Download the App Now



iOS
Download the App Now

Participez au changement vous aussi !

Rejoignez moi sur mes sites et mon application disponible sur les stores

MERCI

À BIENTÔT

