



Boost Training

COACHING SPORTIF & MENTAL



SOMMAIRE

- 1.Introduction
- 2.La méthode BOOST SPORT
- 3.Une motivation qui dure
- 4.Ces croyances qui te limitent
- 5.L'entraînement métabolique
6. Mon environnement
- 7.Conclusion

Je te remercie d'avoir téléchargé cet Ebook, et je te souhaite une agréable lecture, ainsi qu'une bonne mise en pratique !

INTRODUCTION

Je suis Patrick, votre BOOST TRAINER. J'ai développé le concept BOOST TRAINING pendant plus de dix années avec différentes approches et expertises, liées au domaine du corps et de l'esprit .

En tant que coach sportif depuis plus de 20 ans et expert dans le coaching mental, j'ai souhaité de part ce guide, vous présenter en quoi vous avez parfois tant de difficultés pour atteindre vos objectifs et comment y remédier !

Pourtant les méthodes et techniques sont nombreuses et parcour notre quotidien. Qui n'a pas eu aujourd'hui connaissance d'un nouveau programme sportif ou de la dernière application à la mode ?

Mais quand est-il de tes résultats et de la transformation de ta silhouette ?

Tu vas certainement me dire que cela a fonctionné pour toi au début ou à moyen terme, mais à long terme, quand est-il ? « Chassez le naturel et il revient au galop », car nous oublions que **les résultats dépendent avant tout de votre mental !**

Idem dans le cadre des régimes, et c'est pour cela qu'il est si difficile d'atteindre son objectif et de garder ses acquis.

Je vais donc commencer à « débroussailler » le terrain et t'apporter mon expérience et les différentes approches que j'ai pu acquérir lors de mes formations et dans la pratique avec mes clients.

Tu pourras également mieux comprendre « **le secret de ta réussite** » et en quoi ce nouveau concept t'aidera à atteindre ton objectif Minceur & Tonicité !

LA METHODE BOOST SPORT... POUR PLUS DE RESULTATS !

L'idée pour bien comprendre le principe et la méthode, est de visualiser tout d'abord le résultat sur la silhouette apportée par chaque catégorie de sport.

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

A CHAQUE TYPE DE SPORT, UN RÉSULTAT SPÉCIFIQUE

- 1) Endurance de longue durée (Aérobie) :** Marathon, trail, triathlon, ski de fond, etc.
- 2) Sports cycliques (Aérobie) :** Vélo, natation, aviron, etc.
- 3) Force Endurance/Résistance/Force Vitesse (Anérobie lactique) :** Musculation, Boxe, combat, escalade, ski, 50m natation, etc.
- 4) Force explosive (Anérobie alactique) :** Lancer de poids, de javelot, saut, Haltérophilie, power lifting, etc.
- 5) Force pure (Anérobie alactique) :** Strongman, etc.



Chaque type entraînement mobilise des réserves énergétiques, fibres musculaires (lentes ou rapides) et système cardio vasculaire spécifique.

Comme tu peux le constater, si l'on parle uniquement de la silhouette, elle va évoluer selon le type d'entraînement et de l'effort réalisé ! Par conséquent, j'ai donc souhaité développer une méthode d'entraînement centré principalement sur des efforts en aérobie et **surtout en anaérobie lactique** (1,2,3) et en ciblant un travaille sur l'ensemble des qualités physiques, tout en apportant un résultat physique et mental bien spécifique !

La méthode s'appuie donc principalement sur 6 thèmes :

BOOST FIT TRAINING

UN CONCEPT EXCLUSIF SELON VOTRE OBJECTIF

FIT BODY



Résistance-**RENFORCEMENT**-Cardio Training



FIT MOVE



Agilité-**MOBILITÉ**-Posture



FIT BURNING



Endurance-**CARDIO**-Tonicité



FIT BOXE



Pécision-**PUISSANCE**-Vitesse

FIT CROSS



MINCI FIT



NOUS RECHERCHONS L'EFFICIENCE SELON VOTRE NIVEAU, PAR LA SYNTHÈSE DES DIFFÉRENTES THÉMATIQUES

Silhouette-HYBRIDE (Renforcement, Mobilité, Cardio, Puissance)-Performance

BIEN-ÊTRE/SANTÉ/MIEUX-ÊTRE

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

Tous ces thèmes peuvent être réalisés indépendamment ou en étant associés, pour obtenir un meilleur résultat, en fonction de tes besoins !

Comment faire ?

Concrètement, **si tu souhaites perdre du gras tout en te musclant**, tu dois donc partir sur un programme qui sera principalement axé sur le cardio, avec « **une forte** » **intensité sous la forme d'interval training**. Le programme sera également associé à de la tonification musculaire et un travail d'endurance de fond.

Laisse-moi te présenter « Mike »...



Michael Boyle possède un CV très impressionnant. Il entraîne aussi bien des joueurs professionnels en NBA, en football américain, en baseball... que des gens tout à fait normaux ! Bref, il sait ce qu'il dit et tu peux lui faire confiance. Voici ce qu'il dit (ça va peut être te surprendre)...

« **Si tu veux avoir un meilleur corps ; Interval Training ! Si tu veux être en meilleure forme ; Interval Training !**

Question à un million de dollars : pourquoi est-ce que les gens font de l'Aérobic (cardio long à faible intensité) ? Je ne sais pas pourquoi... Personne ne devrait faire de l'aérobic sauf les coureurs de fond... à quoi sert donc l'aérobic ? Rien ! » **[Mike Boyle]**

Alimentation, Cardio et Musculation : une étude qui vaut 1000 discours...

Des personnes en surpoids sont divisées en 3 groupes pour une étude menée sur 12 semaines de cette manière :

1. Les personnes du **groupe 1** effectuent une simple diète alimentaire
2. Les personnes du **groupe 2** effectuent une simple diète alimentaire + une activité de type cardio (30 à 50 min, 3 x semaine)
3. Les personnes du **groupe 3** effectuent une simple diète alimentaire + une activité de type cardio (30 à 50 min, 3 x semaine) + une activité de type musculation

Voici les résultats obtenus au bout de 12 semaines :

1. Les personnes du **groupe 1** ont perdu en moyenne **6,64 kg**
2. Les personnes du **groupe 2** ont perdu en moyenne **7,09 kg** (soit 450gr d'écart)



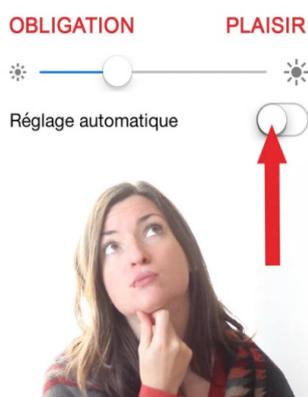
Pour aller plus loin... Je te propose de t'aider à clarifier ton objectif, de lever tes blocages et de t'apporter les outils de ta réussite, lors d'une séance Boost Consulting en coaching mental !

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

3. Les personnes du **groupe 3** ont perdu en moyenne **9.59 kg** (soit 44% de plus que le groupe 1 et 35% de plus que le groupe 2).

Conclusion : Le fait d'ajouter un entraînement d'aérobic (cardio) n'a pas apporté de réels résultats : **franchement, 36 séances allant jusqu'à 50 minutes, c'est énorme pour ne perdre que 450gr, non ?**

Par contre, **le fait d'ajouter des exercices de musculation a vraiment bien accéléré la perte de graisse.** Fort de cette expérience (et de toutes celles qui vont dans le même sens), une nouvelle façon de s'entraîner a vu le jour en liant le cardio à haute intensité en interval training, associé à un travail de musculation : l'entraînement métabolique que nous étudierons un peu plus tard !



CES CROYANCES QUI TE LIMITENT !

Maintenant que tu as la méthode (le comment), voyons de plus près les obstacles qui t'empêchent d'avancer correctement en avançant dans tes croyances (le quoi) !

Qu'est-ce qu'une croyance ?

"Je n'y arriverai jamais", "Ce n'est pas possible", "Je dois brûler mes 1500 kcal, sinon ça ne marchera pas, "Si j'ai pas mal, c'est que je n'aurai pas de résultats"...

Le secret de ta réussite...
Mettre du sens et
prendre du plaisir dans
tout ce que tu
entrepris !



Toutes ces petites phrases qui parasitent l'esprit et favorisent les mécanismes d'auto-sabotage sont désignées par le terme de "croyances limitantes" à l'opposé des « croyances dynamisantes ».

Prenons quelques exemples :

Croyance 1 : Lorsque nos muscles « piquent » cela signifie que l'on a bien travaillé et d'autant plus si l'on a des courbatures le lendemain !

Penses-tu que faire la chaise sur un mur le plus longtemps possible, sans bouger, occasionnant de fortes douleurs, t'apportera un muscle plus fort et plus tonique ?

Et, il en va de même avec les cours qui te brûlent les fesses, en levant seulement la jambe pendant un temps assez long ! **Ce n'est qu'une réponse physiologique qui t'apporte de l'acide lactique** du fait d'un manque d'oxygène au niveau musculaire et qui « en rien » amène plus de tonicité en développant principalement « les fibres lentes ».

Les courbatures sont le résultat d'une forte intensité ou d'un changement d'entraînement et/ou d'exercices qui vont venir cisailier votre fibre musculaire. La cicatrisation va donc vous donner cette douleur qui est un signe d'un mauvais entraînement car inadapté musculairement !

Pour se renforcer et se tonifier, tu dois au contraire favoriser le développement des « fibres rapides » !

Comment ? Pour forcer le muscle à s'adapter et se tonifier, il faut le provoquer au-delà de ses capacités, et augmenter progressivement l'intensité à chaque entraînement pour éviter les courbatures.

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

Ainsi, le muscle sera constamment stressé et sera obligé de se renforcer. Si l'entraînement n'est pas assez intense, le muscle bénéficiera déjà des ressources nécessaires pour répondre au stress qu'on lui soumet, donc il ne cherchera pas à s'adapter.

Il est également important de varier constamment les exercices et les formes de travail pour que les muscles ne s'habituent pas à un type d'entraînement et soient toujours perturbés.

Croyance 2 : Faire du tapis pendant des heures en brûlant un maximum de calories nous aidera à mieux perdre notre graisse. **Quand est-il donc de l'impact du cardio (vélo, stepper, tapis, etc) réalisé pendant un temps assez long et à faible intensité pour brûler les graisses ?**



Le problème avec le cardio à intensité faible à modéré, c'est que non seulement, il n'améliore que très peu la condition physique d'une personne, mais en plus, il n'a « rien d'efficace » quand il s'agit de brûler des graisses. Il peut même s'avérer contre productif. En effet, les efforts de longues durées ont tendance à faire baisser les niveaux d'hormones anabolisantes, en faisant grimper en flèche les taux d'hormones du stress, comme le Cortisol, qui sont catabolisantes (dégrade le muscle).

Ainsi, ton footing te rend moins musclé, moins fort, moins explosif, risque de provoquer de nombreuses inflammations, et tout ça, pour brûler une poignée de calories. Pas vraiment le bon plan.

S'entraîner moins dur pour plus de résultats ?

La théorie suggère qu'il faut s'entraîner à une fréquence cardiaque modérée et non pas « maximale » : travailler à une fréquence cardiaque de 60 % à 70 % entraîne une plus grande consommation de graisse qu'une fréquence de 85%.

Les imprudents prendront cette théorie pour argent comptant, mais il suffit de regarder plus loin que le bout de son nez pour s'apercevoir qu'elle ne tient pas.

Certes, on brûle plus de graisse à cette fameuse fréquence cardiaque de perte de poids 60% à 70%, mais c'est sans prendre en compte le total des graisses brûlées.

Laisse-moi te poser une question.

Supposons que tu gagnes un lingot d'or et que tu as le choix entre deux lingots :

- Un lingot d'or 24 carats (99,9 % d'or) de 1 kg, d'une valeur de 40 000 €
- Un lingot d'or 18 carats (75 % d'or) de 2 kg, d'une valeur de 60 000 €

Lequel choisiras-tu ? Le lingot d'or qui contient le plus d'or (99,9 %) ou celui dont la valeur TOTALE est la plus élevée ?

Je pense avoir deviné...

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

Le même principe s'applique pour la fréquence cardiaque de perte de poids. Cette fréquence cardiaque permet de brûler un pourcentage de graisse maximal, mais cela ne veut pas dire que l'on brûle plus de graisse au total.

Allons plus loin, pour mieux comprendre ...

- Si tu t'entraînes à 65 % de ta fréquence cardiaque maximale (fréquence cardiaque de perte de poids), **les graisses représentent 40 % de la dépense énergétique** et le glycogène 60 %.
- En revanche, si tu travailles à 85 % de ta fréquence cardiaque maximale, **les graisses représentent environ 35 % de la dépense énergétique** et le glycogène 65 %.

Concrètement, le cardio à faible intensité avec 30mn d'entraînement à 65% de la fréquence cardiaque maximale, vous fera perdre 120 Kcal de combustion de graisses (40% de 300 Kcal) et 180 kcal de combustion de glycogène (60% de 300 Kcal en réserve de sucre) pour un total de 300 Kcal.

A contrario, avec le même entraînement mais à 85% de la fréquence cardiaque maximale, **le résultat est une perte de 200 Kcal de combustion de graisses et 300 kcal de combustion de glycogène (sucre) pour un total de 500 Kcal.**

Par conséquent, utilise plutôt des cours ou techniques de type Tabatta et/ou Hiit (High Intensity Interval Training), afin d'augmenter ta Puissance Maximale Aérobie, pour faire grimper en flèche la $\dot{V}O_2\text{Max}$. Cela va te permettre de maintenir la masse musculaire, provoquant une réponse anabolique positive, et, pour couronner le tout, amorcent un phénomène physiologique appelé «EPOC», ou Excess Post-exercises Oygene Consumption (augmentation de ta consommation calorique même au repos et jusqu'à 48h).

Comment y remédier pour perdre du gras et se tonifier ?

En salle, utilise des entraînements en circuit de 20 à 30 mn avec 3 à 6 exercices à effectuer avec le moins de temps de repos possible. Favorise les charges moyennes, lourdes (75% à 85% de ta capacité maximum, soit entre 4 à 12 répétitions par exercice), avec des mouvements poly-articulaires qui font travailler plusieurs muscles à la fois et garantissent une dépense calorique importante. **Les répétitions, temps de travail ou % d'intensité vont déterminer tes résultats !**

Objectifs	Répétitions	Temps	% Intensité	Energie
Force Maximale	1-3	4-10 sec	85-100%	ATP/PC
Force	4-6	10-20 sec	75-85%	ATP/PC Anaerobic Glycolysis
Hypertrophie	8-12	20-45 sec	60-75%	ATP/PC Anaerobic Glycolysis
Endurance de force	15+	45+ sec	<60%	Anaerobic Glycolysis Oxidative



Si, il te reste encore un peu d'énergie, tu peux continuer avec un peu de cardio (tapis, rameur, elliptique, etc). La durée sera courte et intensive (15 à 25mn en interval training).

Bien entendu, avant de commencer ce type d'entraînement, mieux vaut se rapprocher de ton coach afin d'être conseillé selon tes besoins, capacités, et pathologies !

Croyance 3 : Les femmes qui font de la musculation vont devenir des «bodybildeuses».

Tes croyances te donnent le pouvoir de réussir ou d'échouer ! Change tes expériences pour adopter de nouvelles croyances et pour plus résultats !

Faux, et cela s'explique par tes hormones. En effet, l'hormone qui aide au développement musculaire est la testostérone, produite en grande quantité chez l'homme, mais en très petite chez la femme. Le phénomène de gonflement rapide occasionné par une activité régulière de type musculation chez une femme et plus d'ordre vasculaire que musculaire. Une plus grande quantité de sang est apportée au muscle pour lui donner plus d'énergie et peu expliquée ce phénomène qui ne dure pas dans le temps, en étant plus apparenté au principe de «la gonflette » !

Par conséquent, pour une femme qui souhaite mincir et qui fait de la musculation deux à trois fois par semaine, de façon modérée, s'il y a une prise de masse musculaire, elle ne sera jamais spectaculaire, mais plutôt harmonieuse, et voir de type « body fitness » !

La nouvelle tendance Fitness pour Mincir et se Tonifier : L'ENTRAÎNEMENT METABOLIQUE !

L'industrie du fitness est en train de traverser une véritable "révolution". On commence à s'éloigner des programmes classiques de bodybuilders retrouvés dans les magazines, des séances sans fin de type cardio et des cours collectifs qui n'ont eu que très peu d'évolution depuis Véronique et Davina.

Le fitness s'oriente maintenant vers des programmes et des séances plus fonctionnels avec moins de machines, davantage de petits matériels et d'exercices au poids de corps (qu'on peut donc faire chez soi). Ces séances sont plus courtes, plus intenses, plus fun et donc moins lassantes et répétitives. Et surtout, elles donnent beaucoup plus de résultats pour obtenir le corps que tu mérites.

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

Le secret du XXIème siècle pour une transformation physique impressionnante et rapide s'appelle le Metabolic Training (entraînement métabolique). **L'idée est de mixer des exercices cardio avec des exercices de musculation sous forme d'enchaînement d'exercices (ou circuits) à haute intensité.**

Mais, qu'est ce que le « metabolic training » exactement ?

Une séance d'entraînement métabolique a les critères suivants :

1. Utilisation en majorité d'exercices utilisant un maximum de muscles et d'articulations car cela brûle plus d'énergie. L'idée : plus de muscles engagés sur un mouvement = consommation d'oxygène augmentée = plus de calories brûlées.
2. Séries effectuées à haute intensité combinant des exercices de musculation et cardio en interval training (alternance de temps de travail où l'on fait monter le cœur "en haut" et de temps de récupération pour le faire redescendre).
3. Très peu de récupération entre les exercices pour une récupération incomplète afin de garder la consommation d'oxygène élevée. Exercice avec Kettlebell, Power bag, Box jump, etc.
4. Réalisation d'exercices différents enchaînés avec ou sans récupération.
5. Séance courte (25 minutes en moyenne) de manière à garder une haute intensité pour brûler un maximum de calories durant la séance mais surtout pour «choquer» le métabolisme afin qu'il reste élevé durant de longues heures après la séance (jusqu'à 24h).

Les avantages de l'entraînement métabolique avec le programme BOOST SPORT :

- Premièrement, tu gagnes un temps fou puisque tu combines cardio, abdos et musculation en une même séance. Et vu qu'on court sans arrêt de nos jours, rien que ça, c'est un vrai atout.
- Deuxièmement, tu améliores ta capacité cardio-vasculaire sans commune mesure avec n'importe quel autre type d'entraînement.
- Troisièmement, ta réponse hormonale est plus importante car ce type de séance active ton hormone de croissance et ton adrénaline. Ainsi, tu brûles plus de graisse tout en réduisant ton appétit.

Ensuite, tu favorises le développement d'un physique athlétique, musclé et sec. Ce que la grande majorité des gens recherche pour des raisons de santé évidentes, d'esthétique et de confiance en soi.

Enfin, tu brûles davantage de calories et de graisse car comme nous l'avons vu plus haut:

- 1) La haute intensité de ta séance brûle beaucoup de calories
- 2) Ton métabolisme (le fait que ton corps brûle des calories naturellement) reste haut jusqu'à 48h une fois la séance terminée.
- 3) Ta masse musculaire augmente et donc ton métabolisme aussi.



Pour accéder à votre plein potentiel... Utilisez une méthode qui vous réussit et « ne tombez pas amoureux de vos croyances ! »

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

Bref, comme tu peux le constater, il est très difficile pour un novice, et même pour des pratiquants assidus de bien comprendre tous ces rudiments pour être au TOP !

Au-delà de ta motivation et de la méthode utilisée, il reste un dernier point à prendre en compte qui est ton environnement. En effet, nous ne pouvons « être le meilleur pour nous-même », en nous focalisant seulement sur notre motivation, notre activité sportive et la méthode employée. Il faut également tenir compte des paramètres qui nous entourent.

MON ENVIRONNEMENT

Les principaux facteurs à prendre en compte concernant ton objectif sont : l'alimentation, le mental et ton organisation.

En effet, c'est avec une alimentation équilibrée que tu obtiendras le plus de résultats, c'est ton carburant, ta principale source d'énergie. Si tu mets du diesel alors que ton moteur fonctionne à l'essence, imagine le résultat ? Idem pour toi et ce que tu décides de t'apporter. Il est également important d'enrichir ton alimentation en protéine (viande blanche, œuf, poisson, soja, complément alimentaire, etc), afin de favoriser «le développement musculaire».



Pour tenir vos engagements ...

Créez-vous des habitudes, faites-vous plaisir et pensez à vous récompenser dès que vous atteignez une étape de votre objectif !



Le mental étant lié au corps, il est donc indispensable de se sentir bien "dans sa tête". Par exemple, cela favorise l'élimination des graisses en jouant sur certaines hormones (cortisol, hormone du stress) et accroît notre motivation à faire du sport et se faire plaisir !

Un excès de stress «chronique» va favoriser le développement de la graisse abdominale. Malheureusement, peu de personnes prennent en compte ce fait, ne le sachant pas.

De plus, un mental qui n'est pas «au beau fixe» ne te donnera pas plus l'envie de faire ton activité favorite, en faisant d'abord passer les choses à régler, et qui te semblent prioritaire en cet instant.

Enfin, gérer son emploi du temps et positionner au minimum 2 à 3 séances de sport par semaine et s'y tenir !

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !



CONCLUSION

En conclusion, tout est une question d'équilibre dont votre mental se situe au sommet de la pyramide. Il est donc important de prendre en compte tous les éléments ci-dessus pour plus de réussite car ton résultat fait partie d'un système Corps & Mental !

En outre, adapte ton activité en fonction de tes objectifs et de ce qui te fait plaisir. Prend en compte ton environnement et maintiens tes actions sur la durée. Et pour finir, augmente les intensités, varie tes entraînements en salle et dans les cours.

Le concept et la méthode BOOST SPORT a été créé et développé afin de répondre à tes besoins en terme d'objectif, d'efficacité et de résultats.

D'ailleurs, je profite de l'occasion pour t'aider à aller plus loin.

Si besoin, je t'apporte toute mon expertise lors d'une séance en bilan conseil, de sport, ou de mental, en face à face, par téléphone ou en visio, pour «devenir la meilleure version de vous-même» !

Le programme BOOST SPORT souhaite avant tout favoriser ton bien-être et mieux-être en améliorant ta santé et ta qualité de vie :

A chaque séance, tu auras **plus de plaisir à t'entraîner.**

Plus d'excuses de temps, il te suffit de libérer un peu de temps **pour prendre soin de toi.**

Tu auras **l'esprit plus clair.**

Tu seras **en pleine forme.**

Tu te sentiras **mieux dans ta peau.**

Tu seras **moins stressée.**

Tu exploiteras au **maximum ton potentiel.**

Tu seras fière **de toi !**

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !

L'idée est de t'apporter une expertise de qualité sans te soucier du « qu'est-ce que je dois faire pour... ? » .

Ce programme associe également le plaisir et la motivation avec un programme ludique et varié, tout en y intégrant la convivialité et du fun !

Je serai également ravi de répondre à tes questions pour t'aider à comprendre et t'apporter tes solutions dans la réussite de ton projet.

contact@boostraining.com

***A très bientôt, avec ton BOOST TRAINER PATRICK (06 62 56 13 64)
En club, à domicile, en extérieur, en entreprise, en ligne.***

