



Perdre du gras après 40 ans...
sans cardio, sans salle de
sport et en **30 min chez soi**

Excellent



★ Trustpilot

 papa in shape

SOMMAIRE

01 Introduction au HIRT

02 Tout savoir sur le HIRT

- L'effet Afterburn expliqué
- Le matériel recommandé
- Structure de la séance

03 Les 4 exercices du circuit

1. Swings
2. Squats
3. Développés militaires
4. Pompes

04 Structuration du programme

- Exemple de démonstration - Cycle 5
- Progression & choix des poids
- Pourquoi pas juste du HIIT ?

05 Conclusion

- Récapitulatif de la méthode HIRT Papa In Shape
- Challenge personnel



INTRODUCTION AU HIRT

L'objectif de ce guide est de te faire découvrir une méthode d'entraînement simple, efficace et accessible : le HIRT, pour **High Intensity Resistance Training**. Cette approche permet de perdre de la graisse tout en préservant, voire en développant ta force, ce qui est particulièrement important **après 40 ans**. Contrairement aux séances de cardio classiques ou aux entraînements **HIIT** sans charge, le **HIRT** repose sur un travail en résistance, avec des charges modérées, mais une intensité bien dosée. Il s'agit d'un format pensé pour stimuler la combustion des graisses, activer le métabolisme pendant et **après l'effort** (c'est l'effet **Afterburn**), et maintenir une bonne masse musculaire, essentielle pour rester en forme durablement. L'un des grands avantages du HIRT, c'est qu'il est **parfaitement adapté à un entraînement à domicile**. Pas besoin de machines compliquées ni d'abonnement en salle : une paire d'haltères, un peu de motivation, et tu peux transformer ta routine physique, **même avec un emploi du temps chargé**. Pour les hommes de plus de 40 ans, cette méthode

représente une **alternative intelligente et durable** l'entraînement intensif qui fatigue plus qu'il ne renforce. Tu n'as pas besoin de t'épuiser pour progresser — il suffit de bouger intelligemment, avec un plan structuré. C'est **la méthode d'entraînement oubliée** qui aide les hommes de plus de 40 ans à brûler du gras au repos.



02

TOUT SAVOIR SUR LE HIRT

L'effet Afterburn expliqué L'un des grands atouts du HIRT, c'est ce qu'on appelle **l'afterburn effect**, ou effet de post-combustion. Concrètement, après une séance intense, ton corps continue de brûler des calories pendant plusieurs heures, voire jusqu'à 48 heures. Ce phénomène est lié à la **dette d'oxygène** créée par l'effort : ton organisme doit ensuite compenser ce déséquilibre, ce qui augmente naturellement la dépense énergétique. Autrement dit, tu continues de brûler des graisses **même au repos** que tu sois en train de dormir, de travailler ou simplement de te détendre. Ce mécanisme rend le HIRT particulièrement efficace si tu veux perdre de la **masse grasse** sans multiplier les séances. Avec seulement **trois entraînements par semaine**, tu peux garder ton métabolisme activé presque en continu. C'est l'un des meilleurs moyens de maximiser tes résultats sans y passer des heures.

Progresser avec des bouteilles d'eau ou d'autres objets du quotidien

Pas besoin de matériel coûteux pour se mettre en forme ! Des bouteilles d'eau, des packs d'eau, un sac à dos chargé ou des bidons de lessive peuvent largement remplacer **les haltères et te permettre de faire** de vraies séances de musculation. Ces objets du quotidien te permettront de progresser *efficacement* sans investir dans du matériel.

Voici quelques exemples d'objets à utiliser :

- **Petites bouteilles d'eau**
Pour débuter en toute sécurité avec des charges légères.
- **Packs de bouteilles d'eau**
Pour augmenter la charge progressivement.
- **Sacs à dos remplis**
Pour ajuster facilement le poids en ajoutant des livres ou des bouteilles.
- **Bidons de lessive pleins**
Pour remplacer des poids plus lourds.

Au fur et à mesure de tes progrès, tu pourras augmenter le poids utilisé, comme passer **de petites bouteilles d'eau** à des packs complets, ou ajouter des livres dans ton sac à dos.

L'essentiel, c'est de **maîtriser le mouvement** avec une bonne technique avant d'ajouter du poids. Utilise ce que tu as sous la main pour t'entraîner sérieusement !

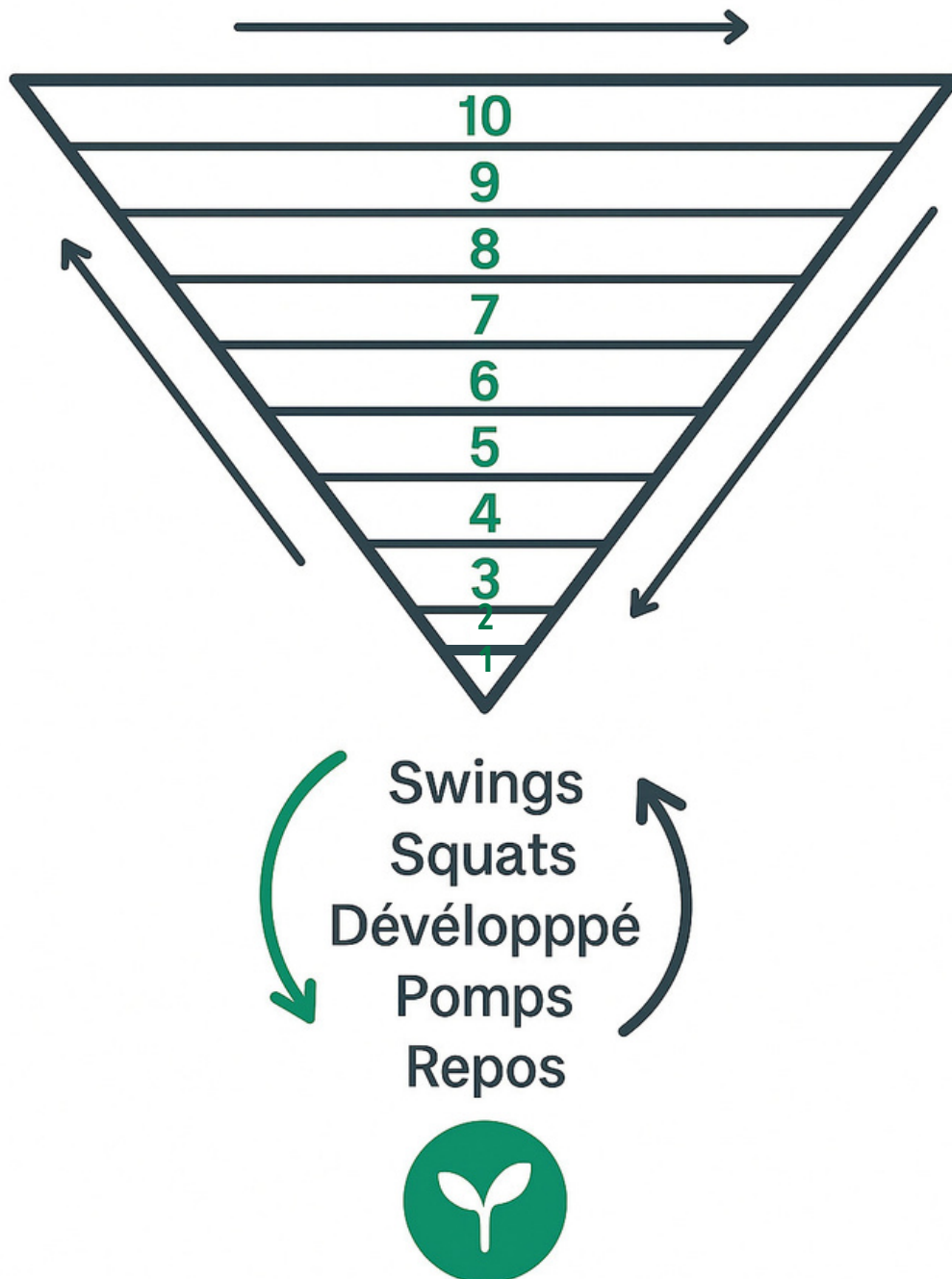


STRUCTURE DE LA SÉANCE

Chaque séance de HIRT repose sur un format simple, mais redoutablement efficace : **la pyramide**. Le principe est de monter progressivement en intensité... puis de redescendre. Tu commences avec **une seule répétition** de chaque exercice. Une fois ce premier tour terminé, tu repars pour un deuxième avec **deux répétitions**, puis trois, quatre, et ainsi de suite, jusqu'à atteindre **dix répétitions par exercice**. Une fois ce sommet atteint, tu redescends de la même manière : **neuf répétitions**, puis huit, et ainsi de suite, jusqu'à revenir à une. Cela crée une courbe d'intensité qui stimule à la fois ton endurance, ta force et ton mental. Il n'y a **aucune pause entre les exercices**. Tu passes de l'un à l'autre sans t'arrêter, ce qui maintient un effort continu. Le seul moment de récupération autorisé est **à la fin d'un tour complet**, juste après les pompes, avant d'attaquer le cycle suivant. Ce format permet de maximiser l'intensité tout en gardant un cadre clair, structuré et progressif. Et surtout, il s'adapte à ton niveau : que tu sois débutant ou déjà entraîné, c'est la régularité et l'engagement qui feront toute la différence.

STRUCTURE DE LA SÉANCE

HIRT TRAINING





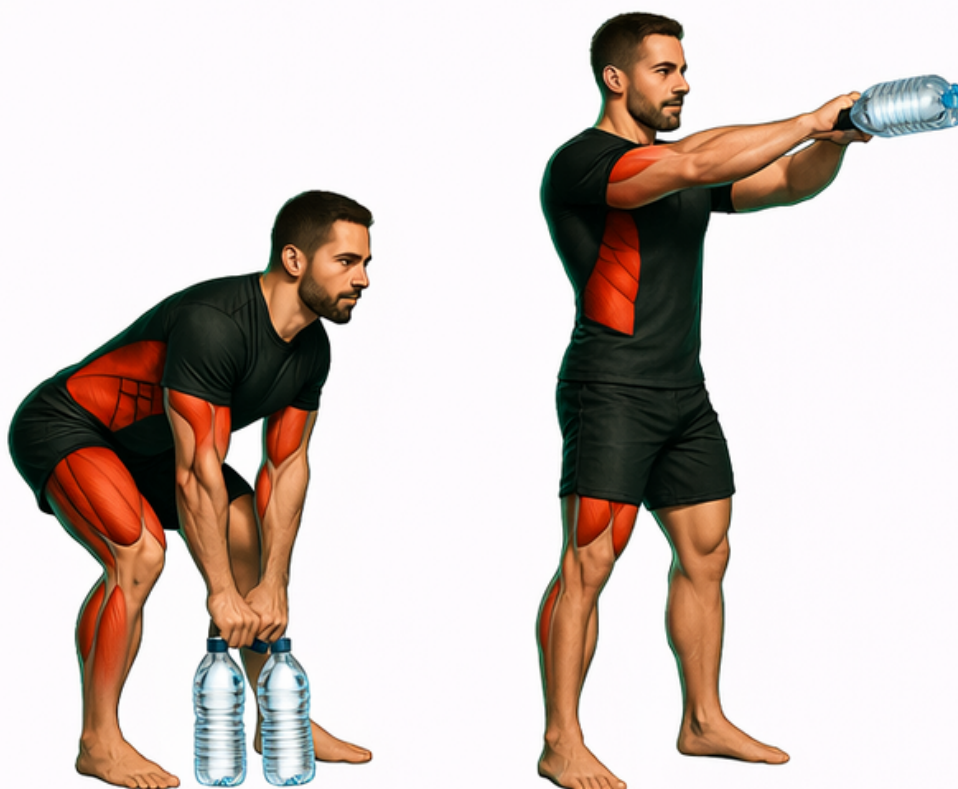
1 - SWING AVEC BOUTEILLES D'EAU

Objectif : Travailler toute la chaîne postérieure (fessiers, bas du dos)

Mouvement :

- Pieds écartés, bouteilles entre les jambes
- Tu penches légèrement le buste, puis tu donnes un coup de bassin pour balancer les bouteilles jusqu'à la hauteur des yeux
- Ce ne sont pas les épaules qui soulèvent : **c'est le bassin et les fessiers qui donnent l'élan**

Astuce : toujours garder les épaules relâchées, garde le regard droit devant toi, engage le gainage.



2 - SQUAT (ou soulevé de terre en alternative)

Objectif : Renforcer les jambes et la sangle abdominale

Deux variantes selon ton confort :

Variante 1 : Squat classique

- Bouteilles d'eau sur les épaules ou le long du corps
- Torse bombé, abdos contractés
- Descendre comme pour s'asseoir, puis remonter en **soufflant**
- Ne pas forcer la descente si tu ressens des douleurs aux genoux



2 – SQUAT (ou soulevé de terre en alternative)

Variante 2 : Soulevé de terre (si douleur aux genoux)

- Bouteilles d'eau le long des cuisses
- Torse bombé, dos droit
- Tu penches le buste en gardant les jambes légèrement fléchies
- Ressens l'étirement dans les ischios et les fessiers



3 – DÉVELOPPÉ MILITAIRE

Objectif : Épaules et triceps

Mouvement :

- Bouteilles d'eau à hauteur des yeux, regarde légèrement vers le haut
- Pousser les bouteilles d'eau vers le haut, puis redescendre à hauteur des yeux
- **Attention à ne pas cambrer : engage ta sangle abdominale**
- Les bouteilles d'eau peuvent se toucher en haut, mais ce n'est pas obligatoire



4 – POMPES (ou pompes genoux)

Objectif : Travailler les pectoraux, triceps, et le gainage

Variante classique :

- Position planche, bras tendus, mains largeur d'épaules
- Descends en inspirant, remonte en soufflant
- Engage les abdos, **serre les omoplates avant de descendre**





Exemple de démonstration – Cycle 5

Pour mieux visualiser le déroulement d'une séance, prenons un exemple concret : **un cycle à 5 répétitions.**

Tu enchaînes les exercices dans cet ordre :

- **5 swings**
- **5 squats**
- **5 développés militaires**
- **5 pompes**

L'ensemble de ces quatre mouvements constitue un **cycle complet**. Une fois terminé, tu prends une courte pause uniquement à ce moment-là avant d'attaquer le tour suivant. Tu poursuis ensuite la progression avec 6 répétitions de chaque exercice, puis 7, et ainsi de suite, jusqu'à atteindre ton sommet (généralement 10), avant de redescendre progressivement. Ce format permet de structurer ton effort, de garder un rythme soutenu et de suivre tes progrès séance après séance, tout en respectant une logique claire et motivante.

Progression & choix des poids

Le choix des haltères est essentiel pour tirer le meilleur de tes séances. Si tu débutes, une paire de 4 kg suffit largement pour te familiariser avec les mouvements tout en sollicitant efficacement ton corps. **Inutile de vouloir trop charger dès le départ** : l'objectif est d'apprendre à bien exécuter les exercices, sans se blesser. Une fois à l'aise, tu pourras passer à des charges un peu plus importantes. En général, un niveau intermédiaire se situe entre 6 et 8 kg. Mais ce n'est pas une règle fixe : **chacun évolue à son rythme**. Alors, comment savoir si tu es prêt à augmenter la charge ? Un bon indicateur, c'est le temps total de ta séance. Si tu parviens à **enchaîner toute la pyramide** - montée jusqu'à 10, puis descente jusqu'à 1 - en moins de 25 minutes, sans sacrifier ta technique, c'est le signe que **tu peux passer à des haltères plus lourds**. Augmenter les charges te permettra de booster **l'intensité globale de l'effort**, de solliciter davantage tes muscles, et d'amplifier les effets métaboliques du HIRT. En d'autres termes, tu brûleras plus de calories, tu gagneras en force, et tu relanceras encore **plus efficacement ton métabolisme de base**. L'essentiel reste de progresser à ton rythme, **sans brûler les étapes**.

Pourquoi pas juste du HIIT ?

Beaucoup de programmes destinés à brûler des graisses reposent sur le HIIT, c'est-à-dire un enchaînement d'exercices cardio à haute intensité, **sans charges**. Ces séances sont efficaces pour transpirer, augmenter le rythme cardiaque, et brûler des calories **à court terme**. Mais il y a un **problème de fond** : sans travail en résistance, tu ne construis pas de muscle. Et si tu ne développes pas ta masse musculaire, tu n'augmentes pas ton **métabolisme de base**. Résultat ? Tu brûles des calories pendant l'effort... mais beaucoup moins en dehors. C'est là que le HIRT fait toute la différence. En sollicitant tes muscles de manière ciblée avec des charges adaptées, tu encourages ton corps à devenir **plus fort, plus tonique**, mais surtout **plus énergivore**, même au repos. • Plus tu es musclé, plus ton corps dépense de calories en

continu : en respirant, en digérant, en dormant...

- Et ça a un vrai impact au quotidien : tu peux profiter d'un repas entre amis, d'une raclette en hiver ou d'un petit plaisir sans culpabilité ton corps saura mieux gérer l'excès, **sans stocker systématiquement**.

Construire du muscle, ce n'est pas seulement une question d'esthétique ou de performance. C'est une stratégie intelligente pour **transformer ton métabolisme** et rendre ta progression durable.

Challenge personnel

Maintenant que tu as les clés en main, il ne reste qu'une chose à faire : **passer à l'action**.

Engage-toi dès aujourd'hui à tester cette méthode pendant **7 jours**. L'objectif : réaliser **3 séances dans la semaine**, en laissant **un jour de repos entre chaque** pour maximiser l'effet de post-combustion.

Voici deux exemples de planning :

- **Lundi – Mercredi – Vendredi**
- **Mardi – Jeudi – Dimanche**

Pendant ce mini-challenge, sois à l'écoute de ton corps. Note tes ressentis après chaque séance. Observe comment tu récupères, comment tu dors, comment tu te sens. Et surtout, n'hésite pas à partager ton retour d'expérience : ton parcours peut inspirer d'autres papas en chemin.

Si tu veux aller encore plus loin, tu peux aussi télécharger l'ebook dédié au **Carb-Cycling**, qui te permettra **d'optimiser ta nutrition en parallèle de tes entraînements**. Le combo gagnant.

Récapitulatif de la méthode HIRT Papa In Shape

Tu l'as vu tout au long de cet ebook : **le HIRT est une méthode simple**, efficace et parfaitement adaptée à une routine réaliste, surtout après 40 ans. Elle combine l'intensité, la structure et la progressivité nécessaires pour relancer ton métabolisme **sans t'épuiser**. Voici un petit rappel des points clés : • **Type d'entraînement** : HIRT, un circuit intensif basé sur des

exercices avec haltères

- **Durée moyenne** : entre 25 et 30 minutes par séance
- **Fréquence idéale** : 3 séances par semaine, avec

récupération active ou repos entre chaque

- **Objectif principal** : perte de masse grasse, maintien ou gain de force
- **Matériel requis** : une simple paire d'haltères ajustables
- **Format** : pyramide de 1 à 10 répétitions, puis retour de 10 à 1
- **Résultat attendu** : afterburn effect prolongé, métabolisme

relancé, silhouette redessinée

- **Les bénéfices** : simplicité, efficacité, autonomie, liberté de s'entraîner où et quand tu veux

Et n'oublie jamais :

- Chaque exercice possède une **version adaptée** en cas de douleur ou d'inconfort.

- L'intensité monte vite, alors **sois régulier, pas parfait.**
- Le plus dur, c'est de commencer. Le reste, c'est du progrès. Enfin, souviens-toi de cette vérité simple, mais puissante : **Ce n'est pas ton âge qui détermine ta forme physique, mais ton engagement à bouger intelligemment.**

Et si le vrai changement commençait maintenant (?)...

Tu vas peut-être arriver au bout de ce guide, refermer la page, reposer ton téléphone...

Mais une idée s'est peut-être déjà installée.

Tu viens de découvrir une méthode claire, concrète, accessible.

Tu sais maintenant qu'il est possible de **perdre du gras sans cardio épuisant**, sans abonnement à la salle, sans sacrifier ton emploi du temps.

Et peut-être que, cette fois, tu ne veux pas laisser cette prise de conscience retomber.

Tu n'as pas besoin de plus de motivation.

Tu as besoin d'un cadre simple, d'un soutien adapté, et d'un vrai premier pas.

