

PROGRAMME

HYBRIDE



REPRODUCTION INTERDITE

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque moyen que ce soit, sans le consentement de l'auteur, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

AVIS DE RESPONSABILITÉ

Les informations et méthodes recommandées dans cet E-Book ne constituent pas des conseils médicaux. Vous devez toujours consulter votre médecin traitant et vous soumettre à un examen complet avant d'entamer tout programme de musculation ou régime alimentaire. Il en est de même pour la prise de compléments alimentaires : tout comme pour la prise de médicaments, veuillez consulter l'avis de votre médecin avant la prise de compléments. Bien que toutes les précautions aient été prises lors de l'élaboration du présent livre, l'éditeur ne peut être tenu responsable envers toute personne ou entité concernant toute perte ou tout dommage entraîné ou considéré comme ayant été causé directement ou indirectement par les instructions contenues dans le présent guide.

FAQ | NOTIONS CLÉS

● 1RM

Le **RM** correspond à “rep max”.

Le 1RM correspond donc à la charge maximale que vous pouvez soulever sur un exercice, pour une seule répétition.

À partir de ce 1RM, on peut définir des charges de travail pour les séries et le nombre de répétitions, en prenant un pourcentage de ce 1RM.

Exemple : 3x6 à 70% 1RM au développé couché. Si votre 1RM, donc la charge maximale que vous pouvez soulever au développé couché pour une répétition est de 80kg.

Alors vous allez faire votre 3x6 à 70% de 80kg soit 56kg.

FAQ | NOTIONS CLÉS

• LE RPE

Le **RPE** signifie "Rate of perceived Exertion". Le RPE se mesure sur une échelle allant de 1 à 10, et permet de mesurer l'effort perçu sur une série, et s'adapte donc en fonction de votre forme du jour.

La différence entre le RPE et le % donné d'une charge, et que le RPE prend en compte votre forme physique et mental du jour, puisque c'est à vous d'estimer le poids qui conviendra au RPE indiqué. Tandis que dans le cas d'un pourcentage fixe, le poids noté sera le même, peu importe votre forme le jour du training.

Voici le tableau récapitulatif du RPE, pour que vous puissiez l'utiliser à bon escient pour votre programme.

10	Ne peux plus faire 1 rep
9.5	Ne peux plus faire 1 rep
9	Peux faire encore 1 rep
8.5	Peux faire encore 1 à 2 reps
8	Peux faire encore 2 reps
7.5	Peux faire encore 2 à 3 reps
7	Peux faire encore 3 reps
5-6	Peux faire encore 4 à 6 reps
1-4	Effort très léger

FAQ | NOTIONS CLÉS

• TEMPS DE REPOS

Le temps de repos est le temps que vous allez prendre entre chaque série d'un exercice. Il peut varier en fonction de l'intensité et de l'exercice effectué.

Plus l'intensité sera importante, c'est à dire une charge lourde, plus le temps de repos sera important.

L'intensité et le volume, c'est-à-dire la charge soulevée et le nombre de répétitions effectuées sont nettement plus importants que le temps de repos. Il est donc plus judicieux de prendre 1 minute de repos en plus, et faire plus de répétitions ou plus de poids, que l'inverse.

Une bonne fourchette pour la majorité des exercices est de 2 à 3 minutes, et on peut dépasser les 3 minutes lorsque l'on fait de la force avec une grosse intensité et sur des gros exercices polyarticulaires (ex: squat ou soulevé de terre). Référez-vous au temps de repos indiqué dans la programmation pour ne pas vous tromper.

FAQ | NOTIONS CLÉS

• LE TEMPO

Le tempo est la vitesse à laquelle vous faites votre mouvement.

Il y'a la phase **concentrique** (qui correspond à la phase de contraction du muscle) et la phase **excentrique** (la négative qui correspond à la phase d'étirement du muscle).

Quelque soit l'exercice et l'objectif, vous devez toujours chercher à effectuer la phase concentrique le plus rapidement possible, afin de recruter un maximum d'unités motrices.

La phase excentrique doit être contrôlée afin de bien contrôler le poids et le mouvement, mais il n'y a pas nécessairement d'intérêt à ralentir de façon extrême la phase excentrique (sauf indications contraires ou situations précises).

FAQ | NOTIONS CLÉS

• COMME SAVOIR SI JE PROGRESSE ?

Le meilleur moyen de savoir si vous progresser est d'avoir des métriques à mesurer au fil des semaines.

Cela peut être **la charge soulevée** sur un exercice, **le nombre de séries** ou **de répétitions** effectuées à un poids donné, ou encore **l'aisance à laquelle vous faites un exercice** avec un même poids ou nombre de séries comparé à précédemment.

Vous pouvez aussi **vous peser** afin de contrôler votre poids et donc indirectement votre masse musculaire (avec des incertitudes bien évidemment), ou prendre des photos de votre physique régulièrement.

FAQ | NOTIONS CLÉS

• FAUT-IL AVOIR DES COURBATURES ?

Les courbatures **ne sont pas un indicateur** d'une bonne séance ou d'une bonne progression.

Vous pouvez très bien progresser au niveau de votre physique et de vos performances, sans nécessairement avoir de courbatures.

Les courbatures sont principalement causées par la phase excentrique d'un mouvement.

FAQ | NOTIONS CLÉS

• ADAPTER MES SÉANCES CHAQUE SEMAINE ?

L'un des facteurs clé de la progression en musculation est la surcharge progressive. Il faudra toujours apporter un stress mécanique suffisamment à vos muscles, pour stimuler l'hypertrophie.

Pour progresser en force, il en est de même, il faudra augmenter les charges ou le volume de façon progressive afin de stimuler le système nerveux mais également l'hypertrophie. Vous allez chercher à augmenter le volume de travail au fil des semaines, en augmentant la charge (l'intensité) ou le nombre de répétitions (le volume).

Pour l'hypertrophie, assurez-vous de vous entraîner suffisamment proche de l'échec musculaire, pour stimuler le processus d'hypertrophie. Faites en sorte d'être à 1 ou 2 rep de l'échec sur vos séries (hors programme spécifique force ou il faut suivre les indications de charge).

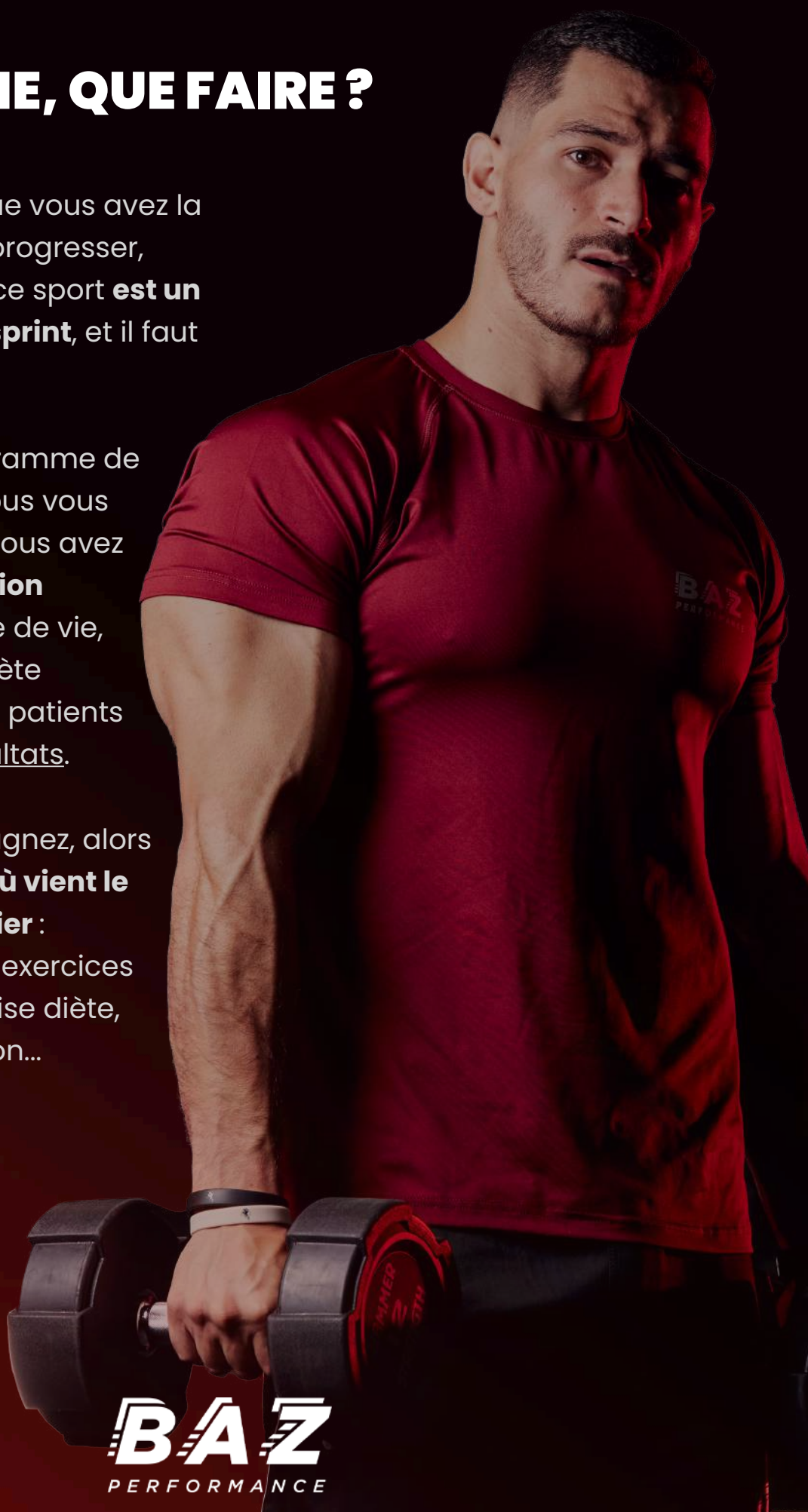
FAQ | NOTIONS CLÉS

• JE STAGNE, QUE FAIRE ?

Si vous stagnez, ou que vous avez la sensation de ne pas progresser, n'oubliez jamais que ce sport **est un marathon et pas un sprint**, et il faut savoir être patient.

Si vous suivez le programme de façon assidue, que vous vous entraînez dur et que vous avez **une bonne récupération** (sommeil, bon rythme de vie, bonne hydratation, diète correcte..) alors soyez patients et vous verrez les résultats.

Si réellement vous stagnez, alors il faudra **analyser d'où vient le problème et y remédier** : manque de sommeil, exercices mal exécutés, mauvaise diète, mauvaise récupération...



FAQ | NOTIONS CLÉS

- **J'AI SUIVI LE PROGRAMME 8 SEMAINES, ET APRÈS ?**

Après avoir suivi assidûment le programme pendant 8 semaines, vous pouvez continuer sur le même programme, surtout si celui-ci vous a plus et que vous avez eu de bons résultats.

Vous pouvez aussi suivre un nouveau programme parmi ce que je propose, en fonction de votre objectif.

- **QUELLE DIÈTE DOIS-JE SUIVRE ?**

La diète à suivre va dépendre de votre objectif physique. Si vous souhaitez prendre du poids, alors vous allez devoir être en surplus calorique, c'est-à-dire manger plus de calories que ce que vous dépensez. Si vous souhaitez perdre du poids, alors vous allez devoir être en déficit calorique, c'est-à-dire manger moins de calories que ce que vous dépensez. Le maintien calorique, et donc le maintien de votre poids est lorsque vous mangez autant de calories que ce que vous dépensez.

FAQ | QUESTIONS EN VIDÉO

- **ADAPTER LE PROGRAMME CHAQUE SEMAINE ?**

REGARDER LA VIDÉO

- **QUEL TEMPS DE REPOS ENTRE LES SÉRIES ?**

REGARDER LA VIDÉO

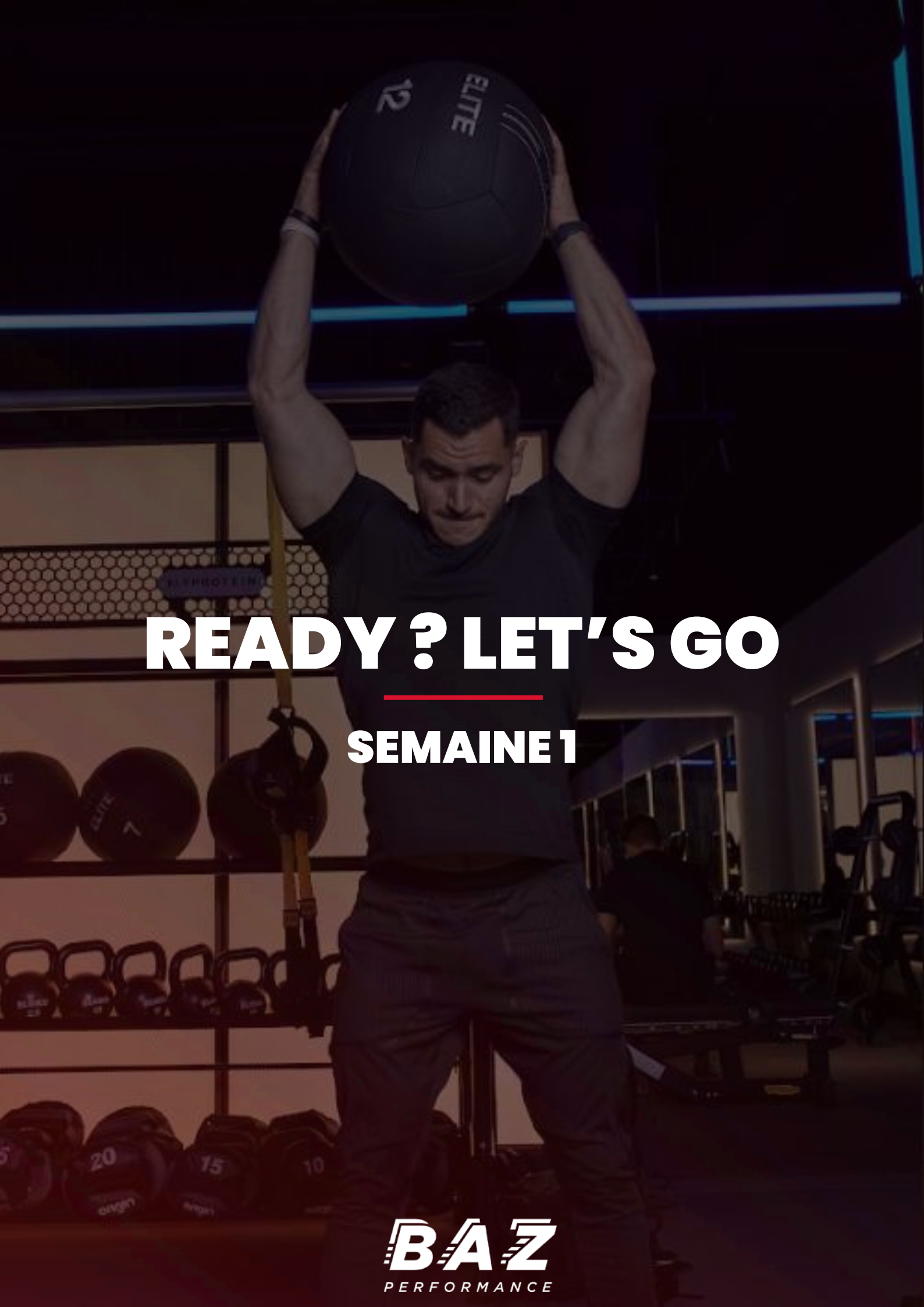
- **COMMENT ADAPTER SA DIÈTE ?**

REGARDER LA VIDÉO

- **COMMENT REMPLACER UN EXERCICE ?**

REGARDER LA VIDÉO



A man in a black t-shirt and dark pants is performing an overhead press with a large black medicine ball. The ball has the number '12' and the word 'ELITE' on it. He is in a gym setting with shelves of kettlebells and medicine balls in the background. The image has a dark, moody aesthetic with blue and orange lighting accents.

READY? LET'S GO

SEMAINE 1

BAZ
PERFORMANCE

SEANCE 01

PUSH

SEMAINE 1

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE	3	6-8	RPE 9	3MIN
DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA BARRE	3	8-10	RPE 8-9	2 à 3MIN
ÉCARTÉ POULIE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
EXTENSIONS TRICEPS À LA POULIE VARIANTE AU CHOIX	3	10-15	RPE 9-10	2 à 3MIN
ÉLEVATIONS LATÉRALES VARIANTE AU CHOIX	3	10-15	RPE 8-10	1 à 3MIN

SEANCES RUN

NOTIONS EN COURSE À PIEDS

ENDURANCE FONDAMENTALE : L'endurance correspond à une allure que vous pouvez tenir sur de longues distances, sans être essoufflé. C'est un rythme relativement lent. Vous devez être capable de tenir une conversation confortablement en maintenant cette allure. Cela correspond environ à 65-75% de votre FCM (ou environ 60-65% de votre VMA).

FCM (FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX) : La fréquence cardiaque est le nombre de battements de votre cœur par minute. La fréquence cardiaque max correspond au nombre maximum de battements que votre cœur peut effectuer en une minute. Il existe des formules pour calculer la FCM, mais celles-ci sont très imprécises. La meilleure façon de calculer sa FCM est à l'aide de tests sur le terrain ou en laboratoire.

VMA (VITESSE MAX AÉROBIE) : La VMA est la vitesse à partir de laquelle votre consommation d'oxygène est maximale. En fonction de votre état de forme, vous devez être capable de tenir votre VMA entre 4 à 8 minutes, avec une moyenne aux alentours de 6 minutes.

SEANCE 02

RUN

SEMAINE 1

Séance de fractionnée, c'est à dire que l'on va alterner des allures rapides à haute intensité avec des phases de récupération à allure plus lente.

Attention : pour toutes les séances de fractionnées que vous allez faire, un bon échauffement est nécessaire au préalable, ainsi qu'une mise en condition avec un footing de 10 à 15 minutes en endurance fondamentale (EF). Une phase de récupération en footing de 5 à 10 minutes en endurance fondamentale après votre séance est aussi bénéfique et fortement conseillée.

OPTION 1 : 5 x 1KM actif

1MIN30 DE RÉCUPÉRATION EN EF

OPTION 2 : 5 x 4MIN actif

1MIN30 DE RÉCUPÉRATION EN EF

AUTRES POSSIBILITÉS :

- 5 x 5min actif / 1m30 de récupération
- 4 x 6min actif / 2m de récupération

*Pour toutes ces options ci-dessus, votre allure doit être d'une allure rapide et intense, qui correspond à environ 85% à 90% de votre FCM (fréquence cardiaque maximale). A cette allure, tenir une conversation est quasiment impossible, et vous être proches de votre respiration maximale.

SEANCE 02

RUN

SEMAINE 1

OPTION 3 (30/30) : 30SEC D'EFFORT / 30SEC DE RÉCUPÉRATION

*Vous allez ici alterner des phases d'intensité max pendant 30 secondes, avec des phases de récupération de 30 secondes. Le but est de faire de 10 à 20 fois 30/30, c'est à dire 10 à 20 minutes. Si vous commencez, il est judicieux et conseillé de commencer avec 10 tours uniquement, et de monter progressivement au fil des semaines si vous le souhaitez (en ajouter un ou 2 tours toutes les semaines ou toutes les 2 semaines par exemple). Vous pouvez également rester à 10 tours si cela vous suffit.

Le but durant les 30 secondes d'effort et d'être à 100% de sa VMA, donc avoir une intensité maximale, qui nous mets à bout de souffle. Les 30 secondes de récupération se font à allure lente (en endurance fondamentale).

SEANCE 03

PULL

SEMAINE 1

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
TRACTIONS PRONATION LESTÉES (OU TIRAGE POITRINE)	3	6-8	RPE 9	3MIN
ROWING BÛCHERON AUX HALTÈRES	3	8-10	RPE 8-9	2 à 3MIN
TIRAGE POITRINE PRISE NEUTRE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
ROW ASSIS POULIE BASSE PRISE NEUTRE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
CURL MARTEAU POULIE BASSE AVEC LA CORDE	3	10-15	RPE 9-10	2 À 3MIN
FACEPULL À LA POULIE	3	15-20	RPE 7-8	1 à 2MIN

SEANCE 04

LEGS

SEMAINE 1

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
LEG CURL ASSIS OU COUCHÉ	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
SQUAT BARRE	3	5	70 à 75% 1RM	3MIN
SQUAT BULGARE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
LEG EXTENSION	3	12-15	RPE 8-9	2 à 3MIN
EXTENSIONS LOMBAIRES	3	12-20	RPE 7-9	2 à 3MIN
EXTENSIONS MOLLETS	3	12-15	RPE 8-10	1 à 3MIN

SEANCE 05

UPPER

SEMAINE 1

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA BARRE	3	6-8	RPE 9	2 à 3MIN
ROWING ASSIS POULIE BASSE	3	8-10	RPE 9	2 à 3MIN
PRESSE CONVERGENTE INCLINÉE	3	8-10	RPE 8-9	2 à 3MIN
TIRAGE UNILATÉRAL FOCUS GRAND DORSAL	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
EXTENSION TRICEPS VARIANTE AU CHOIX	3	10-15	RPE 9-10	2 à 3MIN
CURL BICEPS POULIE HAUTE AVEC LA CORDE	3	10-15	RPE 9-10	2 à 3MIN
ÉLEVATIONS LATÉRALES VARIANTE AU CHOIX	3	12-15	RPE 9-10	1 à 3MIN

SEANCE 06

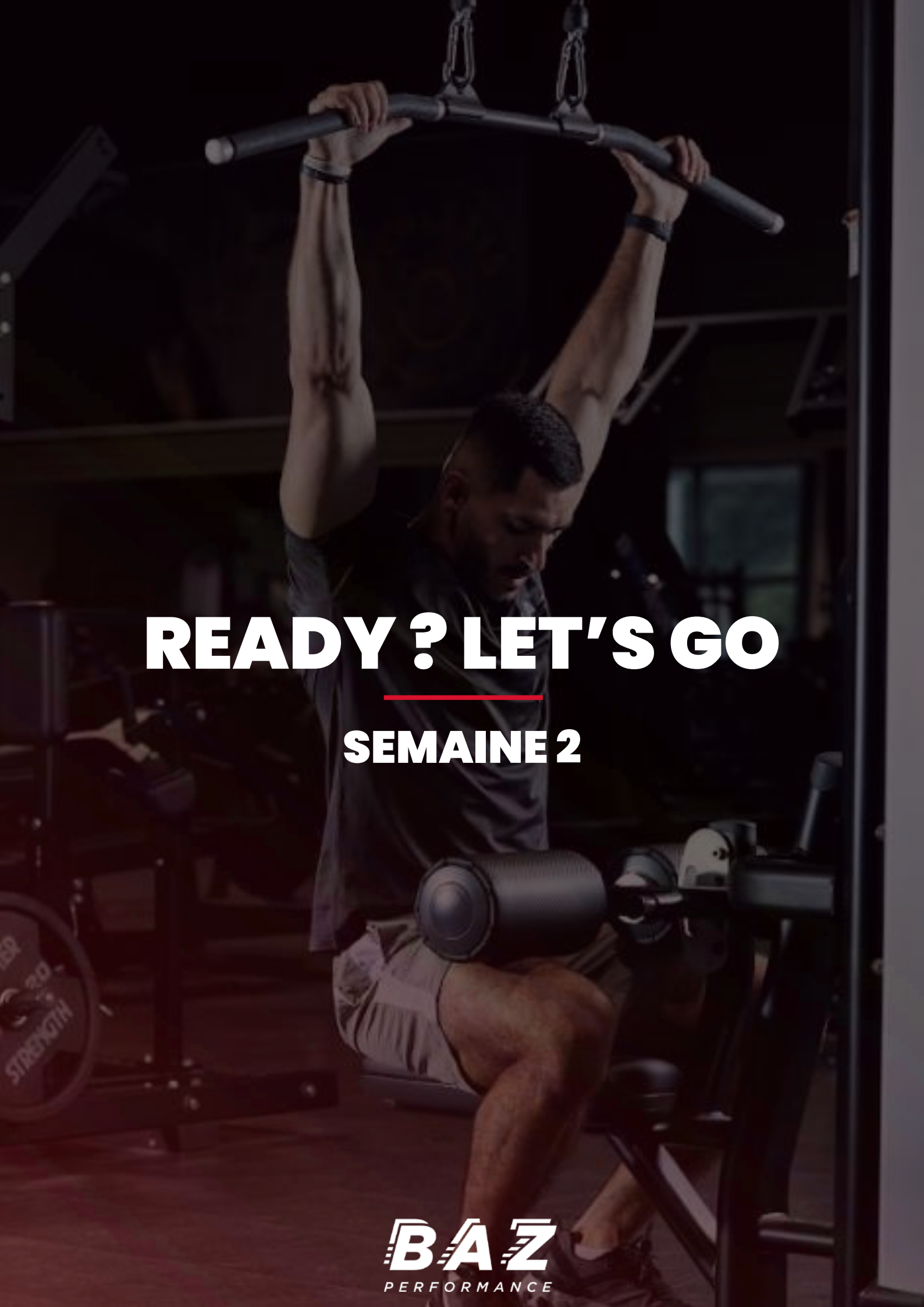
RUN

SEMAINE 1

FOOTING À ALLURE FONDAMENTALE (45MIN À 1H30)

***ALLURE FONDAMENTALE :** une allure qui vous permet d'être en aisance respiratoire, et donc ne pas être trop essoufflé. Vous devez être en mesure de tenir une conversation à cette allure, sans que cela vous essouffle davantage. Vous êtes en contrôle actif total de votre respiration, et vous pouvez tenir cette allure sur une longue durée (+1h).

Au niveau des chiffres, cette allure est inférieure à 75% de votre FCM. Vous devez être généralement entre 65% et 75% de votre FCM. Cela correspond également à environ 60-65% de votre VMA (vitesse max aérobie).

A man is performing a pull-up exercise in a gym. He is hanging from a horizontal bar with both hands, his arms fully extended upwards. He is wearing a dark t-shirt and light-colored shorts. The background shows various gym equipment, including a rowing machine and a weight rack. The image has a dark, moody aesthetic with a reddish-brown tint.

READY? LET'S GO

SEMAINE 2

BAZ
PERFORMANCE

SEANCE 01

PUSH

SEMAINE 2

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE	3	6-8	RPE 9	3MIN
DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA BARRE	3	8-10	RPE 8-9	2 à 3MIN
ÉCARTÉ POULIE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
EXTENSIONS TRICEPS À LA POULIE VARIANTE AU CHOIX	3	10-15	RPE 9-10	2 à 3MIN
ÉLÉVATIONS LATÉRALES VARIANTE AU CHOIX	3	10-15	RPE 8-10	1 à 3MIN

SEANCE 02

RUN

SEMAINE 2

Séance de fractionnée, c'est à dire que l'on va alterner des allures rapides à haute intensité avec des phases de récupération à allure plus lente.

Attention : pour toutes les séances de fractionnées que vous allez faire, un bon échauffement est nécessaire au préalable, ainsi qu'une mise en condition avec un footing de 10 à 15 minutes en endurance fondamentale (EF). Une phase de récupération en footing de 5 à 10 minutes en endurance fondamentale après votre séance est aussi bénéfique et fortement conseillée.

OPTION 1 : 5 x 1KM actif

1MIN30 DE RÉCUPÉRATION EN EF

OPTION 2 : 5 x 4MIN actif

1MIN30 DE RÉCUPÉRATION EN EF

AUTRES POSSIBILITÉS :

- 5 x 5min actif / 1m30 de récupération
- 4 x 6min actif / 2m de récupération

*Pour toutes ces options ci-dessus, votre allure doit être d'une allure rapide et intense, qui correspond à environ 85% à 90% de votre FCM (fréquence cardiaque maximale). A cette allure, tenir une conversation est quasiment impossible, et vous être proches de votre respiration maximale.

SEANCE 02

RUN

SEMAINE 2

OPTION 3 (30/30) : 30SEC D'EFFORT / 30SEC DE RÉCUPÉRATION

*Vous allez ici alterner des phases d'intensité max pendant 30 secondes, avec des phases de récupération de 30 secondes. Le but est de faire de 10 à 20 fois 30/30, c'est à dire 10 à 20 minutes. Si vous commencez, il est judicieux et conseillé de commencer avec 10 tours uniquement, et de monter progressivement au fil des semaines si vous le souhaitez (en ajouter un ou 2 tours toutes les semaines ou toutes les 2 semaines par exemple). Vous pouvez également rester à 10 tours si cela vous suffit.

Le but durant les 30 secondes d'effort et d'être à 100% de sa VMA, donc avoir une intensité maximale, qui nous mets à bout de souffle. Les 30 secondes de récupération se font à allure lente (en endurance fondamentale).

SEANCE 03

PULL

SEMAINE 2

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
TRACTIONS PRONATION LESTÉES (OU TIRAGE POITRINE)	3	6-8	RPE 9	3MIN
ROWING BÛCHERON AUX HALTÈRES	3	8-10	RPE 8-9	2 à 3MIN
TIRAGE POITRINE PRISE NEUTRE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
ROW ASSIS POULIE BASSE PRISE NEUTRE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
CURL MARTEAU POULIE BASSE AVEC LA CORDE	3	10-15	RPE 9-10	2 À 3MIN
FACEPULL À LA POULIE	3	15-20	RPE 7-8	1 à 2MIN

SEANCE 04

LEGS

SEMAINE 2

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
LEG CURL ASSIS OU COUCHÉ	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
SQUAT BARRE	3	5	+0 à 5KG	3MIN
SQUAT BULGARE	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
LEG EXTENSION	3	12-15	RPE 8-9	2 à 3MIN
EXTENSIONS LOMBAIRES	3	12-20	RPE 7-9	2 à 3MIN
EXTENSIONS MOLLETS	3	12-15	RPE 8-10	1 à 3MIN

SEANCE 05

UPPER

SEMAINE 2

EXERCICE	SÉRIES	REPS	INTENSITÉ	REPOS
DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA BARRE	3	6-8	RPE 9	2 à 3MIN
ROWING ASSIS POULIE BASSE	3	8-10	RPE 9	2 à 3MIN
PRESSE CONVERGENTE INCLINÉE	3	8-10	RPE 8-9	2 à 3MIN
TIRAGE UNILATÉRAL FOCUS GRAND DORSAL	3	10-12	RPE 8-9	2 à 3MIN
EXTENSION TRICEPS VARIANTE AU CHOIX	3	10-15	RPE 9-10	2 à 3MIN
CURL BICEPS POULIE HAUTE AVEC LA CORDE	3	10-15	RPE 9-10	2 à 3MIN
ÉLEVATIONS LATÉRALES VARIANTE AU CHOIX	3	12-15	RPE 9-10	1 à 3MIN

SEANCE 06

RUN

SEMAINE 2

FOOTING À ALLURE FONDAMENTALE (45MIN À 1H30)

***ALLURE FONDAMENTALE :** une allure qui vous permet d'être en aisance respiratoire, et donc ne pas être trop essoufflé. Vous devez être en mesure de tenir une conversation à cette allure, sans que cela vous essouffle davantage. Vous êtes en contrôle actif total de votre respiration, et vous pouvez tenir cette allure sur une longue durée (+1h).

Au niveau des chiffres, cette allure est inférieure à 75% de votre FCM. Vous devez être généralement entre 65% et 75% de votre FCM. Cela correspond également à environ 60-65% de votre VMA (vitesse max aérobie).