PAP'O TOP

ESSENTIEL — 30 JOURS



- 3 séances/semaine · 20 min chacune
- Guide nutrition de démarrage
- Tracker de suivi semaines 1 à 4
- Accès à vie + mises à jour gratuites

Par

COACH SOU

pères • entrepreneurs • cadres • 25–50 ans

100% ADAPTÉ
À ton emploi du temps et à ton niveau

RÉSULTATS RÉELS
Un plan clair pour des résultats visibles

ACCÈS À VIE
Reviens quand tu veux, avance à ton rythme

MISES À JOUR
Nouveaux contenus gratuits à vie

Le changement commence aujourd'hui.
Pas lundi.

★★★★★
CONÇU POUR LES PAPAS QUI VEULENT REPRENDRE LE CONTRÔLE.

Avant de commencer le programme

Comment utiliser ce programme.

30 jours. 3 séances par semaine. 20 minutes chacune. C'est tout ce qu'il te faut.

01	**3 séances par semaine** Lundi, mercredi, vendredi — ou choisis tes 3 jours. Ce qui compte : la régularité, pas les jours exacts.
02	**20 minutes chrono** Lance un minuteur. Chaque séance dure 20 minutes. Pas plus, pas moins. Tu peux toujours trouver 20 minutes.
03	**Poids du corps uniquement** Pas de matériel requis. Une pièce, un tapis (optionnel), et toi. C'est suffisant pour transformer ton corps.
04	**Remplis ton tracker** Chaque dimanche soir, 2 minutes pour noter ta semaine. C'est ce qui te permettra de voir tes progrès.
05	**La règle des 80/20** 80% de constance suffit. Si tu rates une séance, tu continues — sans te punir, sans recommencer à zéro.

> **Astuce :**
> Tu n'as pas besoin d'être en forme pour commencer. Tu as besoin de commencer pour être en forme. Lance-toi dès aujourd'hui, même 10 minutes — c'est mieux que rien.

Semaine 1

Fondations

Réveille le corps. Pas besoin de souffrir — juste de bouger.

OBJECTIF : Créer l'habitude · 3 séances · Découvrir tes limites actuelles

Séance 1 — Full Body Activation

Exercices	Volume	Point clé
Échauffement — Jumping jacks	3×30 sec	Réception souple sur avant-pied
Pompes sur genoux	3×8 reps	Corps aligné tête-genoux
Squat poids du corps	3× 12 reps	Descente 3 sec, genoux dans l'axe
Gainage frontal	3×20 sec	Fessiers serrés, dos plat
Superman	3× 10 reps	Quelques cm du sol, tenue 2 sec
Étirements	3 min	Quadriceps, ischio, épaules

Séance 2 — Haut du Corps + Core

Exercices	Volume	Point clé
Pompes prise normale	3×6-10 reps	Descente contrôlée 3 sec
Dead bug	3×8/côté	Bas du dos collé au sol — clé
Dips entre 2 chaises	3×6-8 reps	Descente lente, coudes à 90°
Planche latérale	3×15 sec/côté	Hanche alignée, pas de chute
Crunch oblique	3×12/côté	Mains aux tempes, pas à la nuque
Étirements	3 min	Triceps, pectoraux, obliques

Séance 3 — Bas du Corps + Récup

Exercices	Volume	Point clé
Squat goblet (livre/bidon)	3×10 reps	Descente contrôlée 3 sec
Fente arrière	3×10/jambe	Bas du dos collé au sol — clé
Pont fessier	3×15 reps	Descente lente, coudes à 90°
Hip thrust (canapé)	3×12 reps	Hanche alignée, pas de chute
Mollets debout	3×20 reps	Mains aux tempes, pas à la nuque
Mobilité & étirements	4 min	Triceps, pectoraux, obliques

Semaine 2

Progression

Le corps commence à s'adapter. On monte légèrement le volume.

OBJECTIF : Augmenter les reps · Réduire les temps de repos · Sentir la différence

Séance 1 — Full Body Volume

Exercices	Volume	Point clé
Jumping jacks	3×45 sec	Rythme régulier, pas précipité
Pompes prise normale	3×10-12 reps	+2 reps vs semaine 1
Squat sauté (jump squat)	3×8 reps	Atterrissage souple, genoux fléchis
Gainage frontal	3×30 sec	+10 sec vs semaine 1
Superman	3×12 reps	Amplitude légèrement augmentée
Dead Bug	3×10/côté	Contrôle total, pas de compensation

Séance 2 — Push + Core Intensif

Exercices	Volume	Point clé
Pompes prise large	3x 10 reps	Varie la prise pour plus de pectoraux
Pompes diamant	3× 8 reps	Accent triceps, coudes proches
Dips entre 2 chaises	3×8-10 reps	Descente 3 sec, montée explosive
Planche dynamique	3× 20 reps	Bras tendus > avant-bras > répète
Russian Twist	3×16 reps	Amplitude complète, dos droit
Gainage latéral	3×20 sec/côté	Hanche haute, regard devant

Séance 3 — Jambes + Cardio doux

Exercices	Volume	Point clé
Fente marchée	3×10/jambe	Grande enjambée, buste droit
Squat bulgare (chaise)	3×8/jambe	Pied arrière sur chaise, descente lente
Hip thrust unilatéral	3×10/jambe	Une jambe tendue, fessier contracté
Step-up (chaise stable)	3×10/jambe	Montée contrôlée, jambe complète
Jumping jacks + pause	4×30 sec effort / 20 sec repos	FC cible 65-70% max
Étirements complets	5 min	Insiste sur les fléchisseurs de hanche

Semaine 3

Momentum

L'habitude est installée. L'énergie remonte. On intensifie

OBJECTIF Travail par circuit · Moins de repos · Corps qui change visiblement

Séance 1 — Circuit Full Body (3 rounds)

Exercices	Volume	Point clé
Pompes	Max reps	Arrête 2 reps avant l'échec
Squat sauté	12 reps	Explosif à la montée
Gainage frontal	40 sec	Respiration continue
Fente arrière	10/jambe	Rythme fluide
Superman	15 reps	Tenue 2 sec en haut
Repos	60 sec	Récupération active (marche sur place)

Séance 2 — Upper Body + Core Circuit

Exercices	Volume	Point clé
Pompes prise variée (large/normale/diamant)	8 chaque	Enchaîner sans pause
Dips	10-12 reps	Full amplitude
Dead bug	12/côté	Contrôle absolu
Planche > rotation	8/côté	En planche, ouvre le buste vers le ciel
Crunch oblique	15/côt	Expiration à la montée
Repos	60 sec	

Séance 3 — Jambes + HIIT léger

Exercices	Volume	Point clé
Squat bulgare	10/jambe	Tempo 3-1-1
Hip thrust bilatéral	15 reps	Tenue 2 sec en haut
Fente sautée	8/jambe	Si trop difficile : fente normale
Step-up explosif	10/jambe	Montée rapide, descente contrôlée
Jumping jacks	4×40 sec / 20 sec repos	HIIT doux
Étirements mobilité	60 sec	Hanche, ischios, mollets

Semaine 4

Transformation

La dernière ligne droite. Donne tout. Tu es déjà un autre homme.

OBJECTIF Max effort · Bilan final · Planter les graines de la suite

Séance 1 — Circuit Intensif Full Body

Exercices	Volume	Point clé
Pompes (max)	3 x max reps	1 min repos entre séries
Squat sauté	3×15 reps	Atterrissage silencieux
Gainage 3D	40 sec frontal + 30 sec/côt	Enchaîner sans pause
Fente marchée	3×12/jambe	Ajoute un livre lourd si facile
Superman	3×15 tenue 3 sec	Dos bien travaillé
Dead Bug	3×12/côté	Parfaite exécution

Séance 2 — Push Day + Core Final

Exercices	Volume	Point clé
Pompes large + normale + diamant	10 + 10 +10	3 séries = 1 serie
Dips	3×12 reps	Tempo 3-1-1
Planche Dynamique	3x 12 rep	Bras tendus « avant-bras
Russian twist	3×20 reps	Contrôle total
Crunch oblique	3×20 reps / coté	Expiration forcée en haut
Planche finale	1x 60 sec	Terminer fort

Séance 3 — Legs Day Final + Bilan

Exercices	Volume	Point clé
Squat bulgare	4×10/jambe	Ton meilleur effort
Hip thrust unilatéral	4×12/jambe	Contracte au maximum
Fente sautée	3×10/jambe	Explosif
Step-up rapide	3×12/jambe	Rythme soutenu
Finisher : 100 squats	En le moins de temps possible	Note ton temps pour te battre plus tard
Étirements + bilan	10 min	Remplis ton tracker J30 — tu l'as mérité

GUIDE NUTRITION DE DÉMARRAGE

Manger bien en 3 règles simples.

Pas un régime. Un système adapté à ta vie.

Les 3 règles non-négociables

Protéines à chaque repas

Poulet, oeufs, poisson, fromage blanc, légumineuses. Une source à chaque repas. Ça stabilise la glycémie, coupe la faim, et préserve le muscle pendant que tu perds de la graisse.

1.5L d'eau avant 18h

Une bouteille de 1,5L posée sur ton bureau le matin. Elle doit être vide avant de quitter le bureau. La déshydratation se déguise en fatigue, en manque de concentration, en envies de sucre.

Ne saute jamais le déjeuner

Le déjeuner est ton repas le plus stratégique. Il décide de ton énergie de l'après-midi et de ce que tu voudras manger le soir. Un entrepreneur qui saute le déjeuner mange n'importe quoi à 17h.

La méthode assiette rapide

Moitié	Quart	Quart
Légumes (toutes formes)	Protéines (viande, oeufs, poisson)	Glucides complexes (riz, patate douce, lentilles)

Astuce :

La règle des 80/20 : 80% du temps tu manges bien. 20% tu manges ce que tu veux, avec qui tu veux, sans culpabilité. Un écart isolé ne change rien à ta progression. C'est la spirale du lundi matin qui tue les résultats.

5 repas express — moins de 15 min

Repas	Temps	Contenu
Bowl protéiné	5 min	Riz + poulet + légumes + sauce yaourt-citron
Omelette complète	7 min	3 oeufs + légumes + fromage + pain complet
Salade de pates	5 min	Salade + + pates + thon + oeuf dur + tomates + vinaigrette
Wrap rapide	5 min	Galette blé + poulet + crudités + fromage blanc + moutarde
Yaourt grec power	2 min	Yaourt grec 0% + oléagineux + baies congelées

TRACKER DE SUIVI

Semaines 1 à 4.

2 minutes chaque dimanche soir. Sois honnête — c'est pour toi.

Semaine 1 :

Date du bilan :	_____
Pesée 1 (Lundi Matin à jeun)	_____KG
Séances réalisées / prévues	____ / 3
Énergie ressentie (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Qualité du sommeil (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Stress professionnel (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Ma victoire de la semaine	_____
La difficulté rencontrée	_____
Pesée 2 (Samedi matin à jeun)	_____KG
Note globale de ma semaine	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

TRACKER DE SUIVI

Semaines 1 à 4.

2 minutes chaque dimanche soir. Sois honnête — c'est pour toi.

Semaine 2 :

Date du bilan :	_____
Pesée 1 (Lundi Matin à jeun)	_____KG
Séances réalisées / prévues	____ / 3
Énergie ressentie (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Qualité du sommeil (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Stress professionnel (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Ma victoire de la semaine	_____
La difficulté rencontrée	_____
Pesée 2 (Samedi matin à jeun)	_____KG
Note globale de ma semaine	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

TRACKER DE SUIVI

Semaines 1 à 4.

2 minutes chaque dimanche soir. Sois honnête — c'est pour toi.

Semaine 3 :

Date du bilan :	_____
Pesée 1 (Lundi Matin à jeun)	_____KG
Séances réalisées / prévues	____ / 3
Énergie ressentie (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Qualité du sommeil (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Stress professionnel (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Ma victoire de la semaine	_____
La difficulté rencontrée	_____
Pesée 2 (Samedi matin à jeun)	_____KG
Note globale de ma semaine	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

TRACKER DE SUIVI

Semaines 1 à 4.

2 minutes chaque dimanche soir. Sois honnête — c'est pour toi.

Semaine 4:

Date du bilan :	_____
Pesée 1 (Lundi Matin à jeun)	_____KG
Séances réalisées / prévues	____ / 3
Énergie ressentie (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Qualité du sommeil (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Stress professionnel (1 à 5)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Ma victoire de la semaine	_____
La difficulté rencontrée	_____
Pesée 2 (Samedi matin à jeun)	_____KG
Note globale de ma semaine	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Astuce :

Astuce tracker : note le chiffre avant de l'analyser. Le but n'est pas d'être parfait — c'est de voir l'évolution sur 4 semaines. Une semaine à 2/5 suivie d'une semaine à 4/5, c'est déjà une transformation.

FÉLICITATIONS.

Tu as terminé les 30 jours.

Ce que tu as prouvé en 30 jours :

- **Tu peux t'entraîner 3x/semaine malgré ton agenda.**
- **20 minutes suffisent pour créer un changement réel.**
- **Tu es capable de tenir un engagement envers toi-même.**
- **Ton énergie, ton sommeil et ta confiance ont changé.**

La suite logique :

PAP O TOP Transformation — 100 jours

Le système complet. Plans alimentaires semaine par semaine, programme maison + salle, bibliothèque vidéos, trackers avancés, communauté privée, et 3 bonus offerts.

197 € · = 1,97€/jour · Accès à vie

Ou passe au niveau supérieur : PAP O TOP Premium

Coaching personnalisé 100 jours · WhatsApp direct · Appels vidéo · Plan repas clé en main

"Le père que tes enfants méritent n'est pas celui qui mange parfaitement ou qui s'entraîne chaque jour sans faillir. C'est celui qui se relève, recommence, et reste là."

Insta / Tiktok / Youtube : CoachSou