

# PROGRAMME HOMME

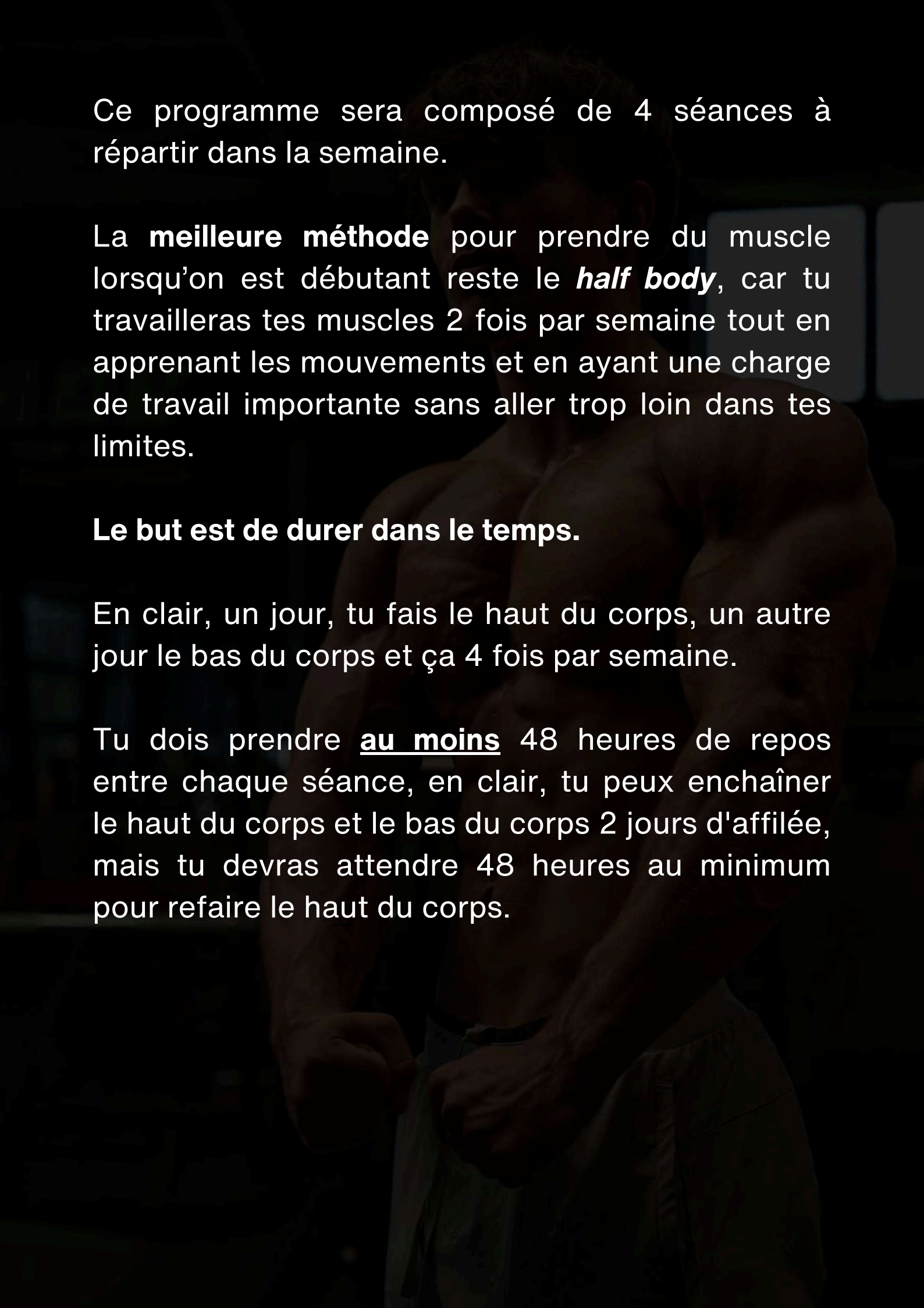
MOICESTMIKE

# STARTER V2

PROGRAMME HOMME

DÉBUTANT

À LA SALLE



Ce programme sera composé de 4 séances à répartir dans la semaine.

La **meilleure méthode** pour prendre du muscle lorsqu'on est débutant reste le **half body**, car tu travailleras tes muscles 2 fois par semaine tout en apprenant les mouvements et en ayant une charge de travail importante sans aller trop loin dans tes limites.

**Le but est de durer dans le temps.**

En clair, un jour, tu fais le haut du corps, un autre jour le bas du corps et ça 4 fois par semaine.

Tu dois prendre au moins 48 heures de repos entre chaque séance, en clair, tu peux enchaîner le haut du corps et le bas du corps 2 jours d'affilée, mais tu devras attendre 48 heures au minimum pour refaire le haut du corps.

Ce programme est fait pour les débutants, cela va te permettre d'apprendre à contracter tes muscles et à prendre du muscle. Il contient les exercices principaux pour progresser en musculation, souvent des exercices polyarticulaires très importants à intégrer dans une séance de musculation.

Une personne ayant aucune expérience de la musculation doit apprendre les mouvements de base en musculation, elle doit aussi apprendre à contracter ses muscles.



**Pour qu'un muscle se développe,  
le pratiquant doit connaître les bases à savoir :**



- Le muscle doit être **étiré** et **contracté** lors de l'exercice.



- Le muscle ne se crée pas à la salle, je dirais même que tu le **détruis**.



- Lors de l'entraînement, tu fais des **micros déchirures** dans ton muscle, pour réparer les déchirures, tu dois **manger des protéines** durant toute la journée et spécialement **après ta séance**.



- Pour avoir de **l'énergie** lors de ton entraînement, mange des **glucides** avant pour remplir le stock de glycogène présent dans tes muscles. Le stock de **glycogène**, c'est un peu le **carburant** pour que tes muscles soient performants ! Bien sûr, il faudra aussi en manger après l'entraînement pour recharger tes muscles.



- Le temps sous tension est très important pour provoquer l'**hypertrophie**, le temps sous tension idéale pour l'hypertrophie se situe entre **30 secondes à 1 minute**, au-delà ce serait de l'endurance !



- L'**hypertrophie** désigne le fait de faire grossir un muscle.



- 90" repos = 1 minute 30s de repos



- Le nombre de répétitions pour l'hypertrophie est important d'être respecté, le nombre de répétitions se situe entre 6 à 12/15 reps.



- Pour que la série respecte le temps sous tension, il peut être intéressant de mettre des tempos d'exécution.

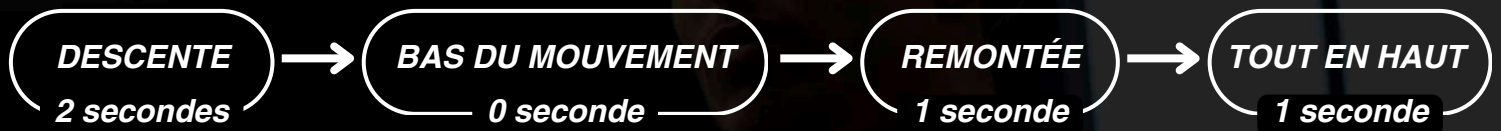
### **Tempo :**

*Exemple : Si sur un exercice il est écrit **tempo 2011***

1. **Première phase** excentrique de l'exercice va durer **2 secondes**,
2. La **phase d'étirement** va durer **0 seconde**
3. La **phase concentrique** va durer **1 seconde**
4. Le **moment de contraction** **1 seconde**

## Exemple concret "TEMPO"

Pour du squat "TEMPO 2011" :



**Biset** : Enchaînement de 2 exercices sollicitant le même muscle.

**Superset** : Enchaînement de 2 exercices sans temps de repos sollicitant des muscles différents.

**Phase excentrique** : Moment où le muscle est étiré lors d'un mouvement.

**Phase concentrique** : Moment où le muscle est contracté lors du mouvement.

***Tu connais maintenant quelques bases de la musculation qui sont importantes à savoir pour t'entraîner correctement !!***



## 2. Conditionnement Mental

Avant de parler de l'aspect concret de la muscu, j'aimerais parler de la **mentalité** à adopter pour gagner. En muscu il n'y a pas de trophée, pas de pallier à proprement parler, c'est assez vague et beaucoup s'y perdent, ne savent pas où ils vont pour une seule raison :

**ILS NE SAVENT PAS OÙ ILS VEULENT ALLER.**



Avant de commencer ce programme tu dois avoir **un ou des objectifs concrets**, et mettre tout en place pour y arriver.

Pas de demi-mesure, très peu voir pas d'écart, tu dois t'engager à **respecter ce programme** et l'appliquer jusqu'à **atteindre tes objectifs**.

***D'ailleurs!***

Probablement que *tu n'es pas débutant* et que *tu as beaucoup de connaissances*, mais essaye d'ouvrir un maximum ton esprit en apprenant de nouvelles méthodes d'entraînements, de nouveaux exercices, adopte une mentalité **assoiffée par l'apprentissage** et la recherche de la meilleure version de soi.



**Conditionne** toi chaque jour, **lis** des livres, **évite** les distractions inutiles, **lâche TikTok** si tu ne gagnes pas d'argent avec, **lâche Insta** cela ne te sert a rien.

Réduit d'au moins **50%** tes temps sur les réseaux et tu gagneras énormément de temps *pour toi même, pour tes projets, pour ta diet etc...*

*Il n'est même plus question d'amusement* je suppose que tu t'es déjà assez amusé et que tu as déjà assez fait le con, mais il y a bien un moment où **il faut devenir meilleur.**

*Prend conscience que si ce n'est pas maintenant que tu changes...*

**CE NE SERA PAS DEMAIN ET ENCORE MOINS APRÈS DEMAIN...**



Cela veut tout simplement dire que tu dois arrêter d'attendre et **commencer dès aujourd'hui** à devenir ce que personne ne sera capable de devenir.

Pour résumé : tout ce que tu dois faire c'est **avoir la soif d'apprendre**, tu dois te **créer une routine productive**, lire des livres, vouloir t'améliorer partout et surtout **exploser physiquement avec ce programme Starter.**

**LES PERDANTS** CHERCHENT DES EXCUSES.  
**LES GAGNANTS** TROUVENT DES SOLUTIONS.

# Partie entraînement

Répartition de l'entraînement :

**SÉANCE 1**  
**HAUT DU CORPS**

**SÉANCE 2**  
**BAS DU CORPS**

**SÉANCE 3**  
**HAUT DU CORPS**

**SÉANCE 4**  
**BAS DU CORPS**



**Durée : 3 mois minimum**

## Séance 1 : haut du corps

Développé couché haltère

4 séries 8 reps

1min30 - 2min

Tractions

4 séries de max

1min30 - 2min

Dips (lesté ou non)

4 séries 10/12 reps

1min30 - 2min

Rowing barre

4 séries 10 reps

1min30 - 2min

Elevation latérale

5 séries de  
12-15-15-20-20 reps

1min30 - 2min

Barre au front

5 séries 8/10 reps

1min30 à 2min

Barre à la poulie

4 séries 15 reps

1min30 à 2min

  
Clique sur l'exercice  
pour voir la vidéo

## Séance 2 : bas du corps

Squat à la barre libre

4 séries de 6/8 reps

2min à 4min

Presse à cuisse

4 séries de 10 reps

2min à 4min

Leg Curl

4 séries de 10-12-  
15-15 reps

2min à 4min

Soulever de terre jambe tendu

3 séries de 10 reps

1min à 2min

Mollet smith machine

6 séries de 12/15 reps

1min à 2min

## Séance 3 : haut du corps

Tirage vertical

4 séries 8/10 reps

1min à 3min

Rowing à la barre

3 séries de 8 reps

1min à 3min

Développer incliné mith  
machine

4 séries 10 reps

1min à 3min

Pompes

3 séries de 12/15 reps

1min à 3min

Elevation latérale

5 séries de 12/15 reps

1min30 - 2min



*Clique sur l'exercice  
pour voir la vidéo*



*Clique sur l'exercice  
pour voir la vidéo*

## Suite (séance 3) :

Face pull

3 séries de 10-12  
10-12 reps

1min à 3min

Crunch à la poulie

3 séries 10/12 reps

1min à 3min

Obliques sur chaise romaine

3 séries 12 reps/côté

1min à 3min

## Séance 4 : bas du corps

Fentes Bulgares halteres

4 séries 8 reps

1min à 3min

Squat smith machine

4 séries 8-8-10-10 reps

1min à 3min

Leg curl

4 séries 10/12 reps

1min à 3min

Leg extension

3 séries de 10/12 reps

1min à 3min

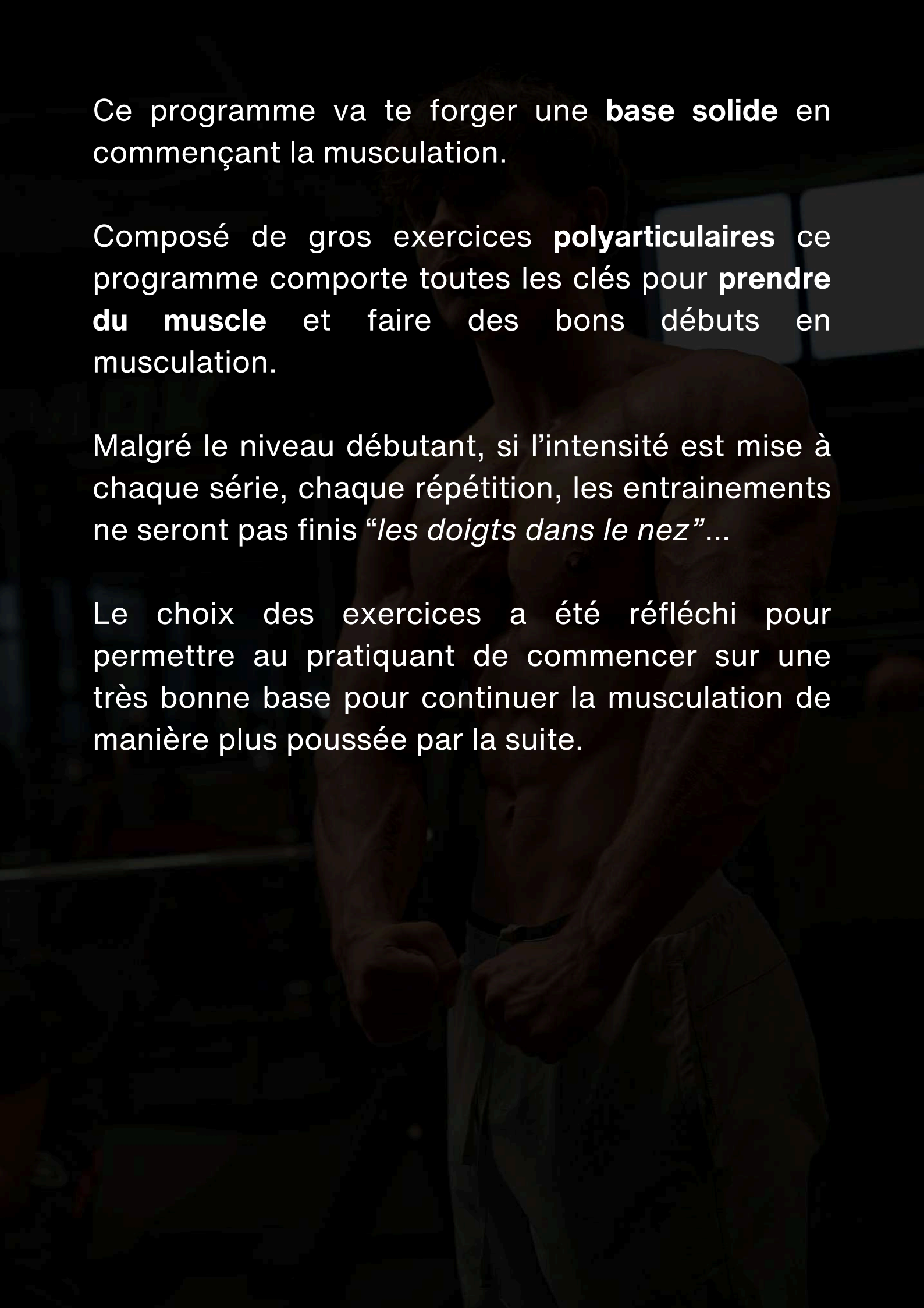
Mollet à la presse

6 séries 10 reps

1min à 3min



*Clique sur l'exercice  
pour voir la vidéo*

A shirtless man in a gym, flexing his muscles. The background is dark and out of focus, showing some gym equipment. The text is overlaid on the image in white.

Ce programme va te forger une **base solide** en commençant la musculation.

Composé de gros exercices **polyarticulaires** ce programme comporte toutes les clés pour **prendre du muscle** et faire des bons débuts en musculation.

Malgré le niveau débutant, si l'intensité est mise à chaque série, chaque répétition, les entraînements ne seront pas finis "*les doigts dans le nez*"...

Le choix des exercices a été réfléchi pour permettre au pratiquant de commencer sur une très bonne base pour continuer la musculation de manière plus poussée par la suite.



## TIPS

**Le plus important** pour toi est dans un premier temps d'apprendre à faire les mouvements **correctement** et à **ressentir tes muscles** travaillés avant d'augmenter les charges.

Dans un second temps, tu devras **appliquer un système de surcharge progressive**. En clair, tu devras augmenter tes charges de travail **progressivement**, le mieux est donc de noter toutes tes **performances** par séances pour pouvoir ensuite augmenter petit à petit.

*En tant que débutant, on a souvent peur de mettre lourd sur les exercices et c'était l'erreur que j'ai faite au début, je n'arrivais donc pas à prendre en masse, car je ne travaillais pas mes muscles en hypertrophie, mais uniquement en endurance.*

*J'ai pris de la masse musculaire à partir du moment où j'ai commencé à mettre lourd (pour moi) sur les exercices polyarticulaires.*

L'important dans un entraînement est de mettre de **l'intensité** et d'aller **proche ou a l'échec** sur les séries effectives pour maximiser l'efficacité de son entraînement.

C'est la méthode que j'utilise et qui marche sur toutes les personnes qui la pratiquent, **pousser son corps dans ses limites** permet avec une bonne alimentation de revenir meilleur au prochain entraînement.

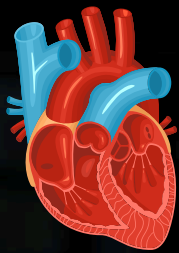
Il va être conseillé dans un premier temps d'**apprendre à bien exécuter les exercices** avant de mettre lourd et d'aller à l'échec, l'échauffement ne doit pas être négligé.

Aucun entraînement ne devrait s'appeler "entraînement" si on n'y inclut pas un dépassement de soi, à la limite, on peut parler d'échauffement...



# Comment s'échauffer efficacement ?

La partie échauffement est celle qui est le plus négligé en salle de musculation, certains commencent directement par les poids avant de faire les étapes nécessaires pour éviter toutes blessures.



- **Activation cardio vasculaire, la base !**  
Pour faire une bonne séance, il faut **préparer son corps** et faire **augmenter sa température corporelle** est la chose à faire. *5min de vélo, d'escaliers ou de tapis est cohérent pour une bonne préparation du corps.*



- **Lubrifier les articulations** est aussi la base pour s'échauffer correctement, pour ça il faut faire les échauffements de bases des épaules, coudes, poignet, hanches... Ces échauffements vont permettre de ramener du liquide synovial dans les articulations, c'est un lubrifiant naturel pour ton corps.



- **Ne pas oublier** : La coiffe des rotateurs de l'épaule, le plus souvent, c'est ici que les pratiquants se blessent, car ils négligent voir le zappent et pourtant... *M'étant blessé à la coiffe des rotateurs, je peux vous assurer que maintenant, je m'échauffe toujours en conséquence avec des poids légers sur les poulies.*



- **Ne pas faire** : Avant de commencer une séance de musculation les échauffements statiques seront **inutiles et même contre-productifs**, le corps a **besoin de se mettre en action**, les échauffements statiques font tout l'inverse comme son nom l'indique, ils sont plus adaptés en fin de journées quelques heures après la séance.



- Lorsque l'échauffement est terminé et que vous vous sentez prêt, il va falloir monter **progressivement** en charges jusqu'à atteindre la **charge** qui vous permettra d'être à **l'échec** ou très proche au terme des répétitions données sur le programme.

**Le temps sous tension** est un facteur tout aussi **important** que la **surcharge progressive** concernant l'hypertrophie.

Il vaut mieux **faire 8-10 reps contrôlés** avec un poids **moins important** que **faire 8-10 reps en lourd** avec une **exécution horrible** en sollicitant des muscles non voulu.

**Retenir la phase excentrique**, rester plusieurs secondes, contracter en phase concentrique etc... Cela fait partie des éléments qui peuvent être importants pour le développement musculaire.

**Contracter volontairement le muscle** que l'on souhaite travailler est une bonne idée pour son développement, car cela permet une meilleure **connexion muscle/cerveau**.



# Le repos et récupération !

Un des facteurs très important à respecter pour prendre du muscle va être le repos. **Au minimum 8 heures de sommeil sont conseillées.**

La nuit, c'est le moment où tes **hormones sont libérées**, c'est donc à ce moment-là que tes **muscles** vont pouvoir **récupérer** de la séance destructrice que tu viens de leur infliger.

Pour un **sommeil de qualité**, il est préférable d'avoir **mangé 1h30 minimum avant d'aller dormir** pour que la digestion n'influence pas votre sommeil.



Le **ZMA** est un complément alimentaire très utile pour un bon sommeil, depuis que j'en prends je rêve à chaque nuit. Chose qui était très rare sans le **ZMA** de chez fitnessboutique.

**10%**

**CODE : MIKE10**

# Partie Nutrition

## Comment prendre du muscle efficacement ?

La partie nutrition est la chose la plus demandée concernant mes programmes. Énormément de personnes savent s'entraîner mais concernant la nutrition personne ne sait quoi faire, qui écouter...



**53 kg, 14 ans, 1 an de poids du corps**

Ma méthode m'a permis de passer de 53 kg à 14 ans à 81 kg actuellement, tout ça sans passer par l'étape PRISE DE GRAS.



**81 kg, 19 ans, 5 ans de pratiques**

Manger est toujours complexe pour énormément de monde car ils ne savent pas par où commencer...

**Je dois manger des légumes?**

**Combien de protéines je dois manger ?**

**Je dois manger 5 fois par jour ?**

Beaucoup de questions auxquelles je me dois de répondre.



Pour prendre du muscle tu dois manger des PROTÉINES, des GLUCIDES et des LIPIDES de manière répartie pour **optimiser les gains musculaires**, oubliez un de ces 3 macros nutriment serait se tirer une balle dans le pied.

**Protéines : 2 à 2,5 grammes par kilo de poids du corps**  
( **160 à 200 grammes pour 80 kg de pdc** )

**Glucides : 3 à 4 grammes par kilo de poids du corps**  
( **220 à 300 grammes pour 80 kg de pdc** )

**Lipides : 1 gramme par kilo de poids du corps**  
( **80 grammes pour 80 kg de pdc** )

C'est la base de tout pour réussir à se créer une diet adaptée. **Le plus dangereux** ne sont pas les lipides ( gras ) mais plutôt les glucides ( sucre en différente forme ) car ces derniers jouent le **rôle majeur** dans la prise de muscle ou la perte de poids.

Si tu augmentes les glucides en gardant les memes dosages de protéines et lipides, ton corps va prendre du poids, à l'inverse pour une sèche on a tendance à baisser les glucides pour perdre du poids.

Vous l'aurez compris c'est extrêmement important de manger des glucides pour prendre du muscle, mais il faut toujours être vigilant sur la quantité de glucides qu'on mange pour ne pas transformer cela en **mauvaise prise de poids et prise de graisse**.



Elle est ici, LÀ, juste devant tes yeux.

**L'ERREUR DE 95% DES PRATIQUANTS DE MUSCULATION** : ils mangent trop de glucides car ils pensent que plus ils en mangent plus ils prendront de muscle.

***ALORS QUE CELA EST UN GROS DANGER.***

Il faut toujours connaître ses dosages, ses macros et ne pas dépasser les règles de la science... sinon le corps réagira, et pas de la bonne manière.

Bien sur **il faut manger de bons glucides.** Chaque glucide ne se vaut pas. Les glucides du Mcdo ne sont pas les mêmes que ceux des flocons d'avoine.



# Quels aliments pour prendre du muscle ?

LES MEILLEURS ALIMENTS À CONSOMMER EN TANT QUE PRACTIQUANT DE MUSCULATION CHERCHANT À CONSTRUIRE DE LA MASSE MUSCULAIRE SONT :

*Je te donne la liste des aliments sur les prochaines pages.*



# Sources de Protéines



**BLANC DE POULET**



**STEAK HACHÉ 5%**



**SAUMON / TRUITE**



**FROMAGE BLANC**



**OEUF**



**BOEUF**



**WHEY PROTEINE**



**DINDE**



**THON**



**LENTILLE**



# Sources de Glucides

À Indice Glycémique «IG» faible / modéré



**PATATE DOUCE 46 IG**



**LENTILLES /  
POIS CHICHES 48 IG**



**FLOCONS D'AVOINE 59 IG**



**RIZ BRUN 50 IG**



**BANANE PEU MURE 49 IG**



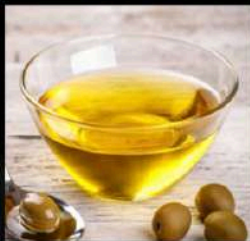
**PAIN COMPLET 65 IG**



# Sources de Lipides



**HUILE D'OLIVE**



**FRUIT À LA COQUE :**  
AMANDE, NOIX DE PÉCAN,  
NOIX DE CAJOU, ARACHIDE...



**AVOCAT**



**SAUMON /  
MAQUEREAU**



**BEURRE DE CACAHUÈTE BIO**



**HUILE DE NOIX**



# IDÉES DE PETIT DÉJEUNER / COLLATION

POUR T'AIDER AU MAXIMUM VOICI QUELQUES RECETTES  
QUE J'UTILISE SUR MES REPAS :

**1** "PTIT DEJ ANABOLIQUE"

**897**  
kcal

## INGRÉDIENTS :

- 300 G FROMAGE BLANC
- 40 G WHEY
- 100 G FLOCONS D'AVOINES
- 30 G AMANDES



# IDÉES DE PETIT DÉJEUNER / COLLATION

POUR T'AIDER AU MAXIMUM VOICI QUELQUES RECETTES  
QUE J'UTILISE SUR MES REPAS :

## 2 "MILKSHAKE PROTÉINÉ"

**1018**  
kcal

### INGRÉDIENTS :

- 250 ML LAIT/ LAIT D'AMANDE
- WHEY PROTÉINE
- 1 BANANE
- 100 G FLOCONS D'AVOINES
- 40 G BEURRE DE CACAHUÈTE



# IDÉES DE PETIT DÉJEUNER / COLLATION

POUR T'AIDER AU MAXIMUM VOICI QUELQUES RECETTES  
QUE J'UTILISE SUR MES REPAS :

## 3 "PTIT DEJ COMPLET"

1295  
kcal

### INGRÉDIENTS :

- 4 OEUFS ENTIERS CUITS
- +  
- 4 TRANCHES DE PAIN DE MIE COMPLET
- 40 G BEURRE DE CACAHUÈTE
- 1 BANANE
- 20 G MIEL



Voici les **petits déjeuner** que je conseille pour **prendre du muscle** de manière efficace, regroupant tous les macros nutriments dont le corps et les muscles ont besoin pour commencer la journée.

Pour le midi il faudrait principalement **une source de féculent / glucide lente** afin d'assimiler tout au long de la journée les glucides et pouvoir tenir la journée avec ces nutriments dans le corps.

**La pire erreur** à faire serait de manger des aliments très transformés / glucides rapides le midi car ces derniers vous donneront un coup d'énergie relativement bref et court ne vous permettant pas de tenir la journée avec l'énergie nécessaire.

*DE PLUS LEURS CALORIES NE SONT PAS « EFFICACES » POUR UNE PRISE DE MASSE.*

Avec les glucides on va intégrer une source de protéine telle que la viande ou le poisson, les protéines dites animales font parties des **meilleures sources de protéines.**

*Bien évidemment nous n'oublions pas les lipides.*

---

*VOICI D'AUTRES RECETTES*

*“Bien évidemment les contenants des repas peuvent être modifiés en respectant les memes macro nutriments, tu remplaces des protéines par des sources de protéines équivalentes, de même pour toutes les autres sources de macros nutriments.”*



# IDÉES DE DÉJEUNER / DÎNER

POUR T'AIDER AU MAXIMUM VOICI QUELQUES RECETTES  
QUE J'UTILISE SUR MES REPAS :

## 1 "PÂTES AUX PESTO"

**860**  
kcal

### INGRÉDIENTS :

- 150 G PÂTES PESÉES CRUES
- 200 G STEAK HACHÉS 5%
- 75-100 G HARICOT VERT
- 10-20 G SAUCE PESTO

+

FRUITS /  
FROMAGE BLANC  
EN DESSERT

BONUS GOÛT À NE PAS ABUSER.



# IDÉES DE DÉJEUNER / DÎNER

POUR T'AIDER AU MAXIMUM VOICI QUELQUES RECETTES  
QUE J'UTILISE SUR MES REPAS :

## 2 "CHICKEN N' RICE"

**874**  
kcal

### INGRÉDIENTS :

- 150 G RIZ BAZMATI PESÉ CRU
- 225 G DINDE / BLANC DE POULET
- 75-100 G CAROTTE / HARICOT VERT + AIL SEL POIVRE
- 10 G HUILE D'OLIVE

+

FRUITS /  
FROMAGE BLANC  
EN DESSERT

SEL, POIVRE , ÉPICES , HERBES SUR LE  
POULET À LA CUISSON.



# IDÉES DE DÉJEUNER / DÎNER

POUR T'AIDER AU MAXIMUM VOICI QUELQUES RECETTES  
QUE J'UTILISE SUR MES REPAS :

## 3 "CREAMY SALMON"

986  
kcal

### INGRÉDIENTS :

- 150 G PÂTES PESÉES CRUES
- 170-200 G TRUITE / SAUMON
- 75-150 G BROCOLIS

### - CRÈME CITRONNÉE :

100 G FROMAGE BLANC + POIVRE +  
CITRON + HERBES + 1 JAUNE D'OEUF.

+ FRUITS /  
FROMAGE BLANC  
EN DESSERT



## 5. Conclusion

Je reçois beaucoup de commentaires haineux, ou des commentaires qui remet en cause le fait que je prenne des produits dopants.

La réalité est que je ne prends pas de produits et que je m'entraîne depuis que j'ai **13 ans**, que j'ai fait ce que très très peu de personne ont fait pour mon âge.

J'ai aujourd'hui un physique qui me plait et suis jaloué par des gens qui eux, **n'ont rien mit en place...**

La morale dans tout ça est que j'aimerais que tu sois tout l'opposé de ces gens là et que TOI, qui lis ce programme, je te conseille fortement de ne ***jamais agir de la sorte.***

Ne jalouse personne, travaille dans ton coin et pour toi même, si quelqu'un réussit demande toi comment il a fait et pourquoi cette personne est meilleure que toi.

La critique montre une forme de *faiblesse*, de *non confiance en soi* et surtout de *passivité.*

Je pense que ta vie est dictée par tes **idéologies**, ta **mentalité** et par tes **actions.**

**MIKE  
AGUILERA**



**Ce programme est strictement personnel,  
tout partage entrainera la suspension du programme  
et l'exposition à des poursuites**