

PROGRAMME HOMME

MOICESTMIKE



PERTE DE GRAS

PROGRAMME HOMME

AVANCÉ À LA SALLE

1. Introduction

Si tu possèdes ce Ebook c'est que tu as pris une très bonne décision, celle d'évoluer. Rien que pour ça je te félicite, ce n'est que le début...

La musculation va t'aider à construire une discipline forte et un lifestyle sain et animé au quotidien.



Pour ma part la musculation m'a transformé autant sur le plan physique que mental, la musculation m'a donné de la force physique, mais m'a aussi donné la force mentale d'en vouloir toujours plus, une soif, une ambition et je pense fortement que tout le monde mérite d'avoir cet état d'esprit.

Dans ce Ebook, tu retrouveras mes conseils et méthodes efficaces pour perdre du gras de manière durable et être en meilleur shape physique !



SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : LE MÉTABOLISME

CHAPITRE 2 : LA GÉNÉTIQUE

CHAPITRE 3 : HYDRATATION ET ÉTIREMENT

**CHAPITRE 4 : LA NUTRITION POUR PERDRE
DU GRAS (*PLAN DIÈTE + ÉQUIVALENCES*)**

**CHAPITRE 5 : L'ENTRAÎNEMENT OPTIMAL (*3/4
ET 5 SÉANCES*)**

**CHAPITRE 6 : REPOS (*NERVEUX ET
MUSCULAIRE*)**

**CHAPITRE 7 : LES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES**

Chapitre 1 : Le métabolisme

Le métabolisme comprend 2 formes : Le catabolisme et l'anabolisme :

Le catabolisme : état du corps dans lequel les tissus musculaire sont **dégradés**, cet état arrive durant le sommeil ou après une séance de musculation si on n'a pas mangé de macronutriments après !

C'est l'ennemie des pratiquants de sport, car la dégradation des tissus musculaires entraîne une perte de muscle (plus ou moins significative).

L'anabolisme : C'est l'état dans lequel le corps construit ce dont il a besoin (généralement construit du muscle), cet état intervient après la consommation de macronutriments (protéines, glucides et lipides).

Le métabolisme basal représente les besoins minimum a votre corps pour survivre au repos, il est calculable avec différentes données telles que le poids, la taille et votre activité physique quotidienne.

Cela va représenter un total calorique, qui sera le nombre de calories dépensé par votre corps.



CalculerSonIMC
Portail nutrition & compétence

Métabolisme de base

EFFECTUER LE CALCUL DE VOTRE MÉTABOLISME DE BASE (MB)

Votre taille (en cm)

Votre poids (en kg)

Votre age

Femme

CALCULER METABOLISME DE BASE



Avoir connaissances de son métabolisme basal permet donc d'ajuster sa diète en fonction de ses objectifs et besoins.

Une personne qui souhaite perdre du gras va devoir consommer moins de calories que ce qu'elle dépense, on appelle ça le déficit calorique et ça permet au corps de puiser dans ses réserves.



Cependant, l'importance d'y aller progressivement est primordiale pour éviter une perte de muscle.

Le métabolisme est différent pour chaque personne : certains auront des métabolismes rapides, d'autres plus lents. Les besoins seront donc différents en termes de macronutriments et de dépense énergétique à la salle de sport.

Un métabolisme plutôt lent comprend une difficulté à digérer, une fatigue plus ou moins importante et une consommation en énergie relativement faible.

Un métabolisme rapide ne brûle donc pas beaucoup de calories, cela sera un point positif pour réaliser une prise de masse, mais ce profil aura plus d'effort à fournir pour perdre du gras qu'une personne qui a un métabolisme rapide.



Le métabolisme rapide lui à l'inverse brûle beaucoup de calories et digère relativement vite, ce dernier aura des facultés à perdre du gras, mais des difficultés à prendre de la masse.

Chapitre 2 : La génétique

La **génétique** à son rôle à jouer en termes de résultats dans le sport, certains auront des longues jambes et auront des facilités pour courir vite, d'autres seront trapus donc des facilités en lutte etc...



En musculation, la génétique jouera un rôle sur les **insertions musculaires**, sur le **profil hormonal** et sur le métabolisme.

Raison pour laquelle il est important d'adapter sa nutrition pour avoir des résultats le plus rapidement possibles et le plus efficacement.

Pour mon cas j'ai un métabolisme rapide, j'ai donc la faculté de pouvoir rester relativement ce même en prise de masse, cependant j'ai du mal à prendre rapidement du poids, je dois donc redoubler d'effort et adapter ma diète en fonction de mon **métabolisme**.

Si tu as bien suivi, quelqu'un qui a un métabolisme rapide sera plus avantageux pour perdre du gras que quelqu'un qui a un métabolisme lent.

Mais si tu veux perdre du gras, c'est qu'il y a de forte chance que tu possèdes un métabolisme lent voir très lent.

À ça je te réponds qu'il n'y a aucun soucis, à chaque problème sa solution, ici la solution est d'adapter sa diète, de dépenser beaucoup de calories à la salle avec un programme précis et adapté.

La **génétique** est donc une petite **partie** qui va **influencer** ton **résultat**, l'important est de faire tout ce qui est possible pour réussir ta **perte de gras**.

Beaucoup de gens imaginent ça impossible, car ils ont essayé plusieurs fois sans succès :

« Je mange des salades et pourtant je ne perds pas de poids »

« Je n'ai pas un bon métabolisme, je n'y arriverai pas »



Oui, c'est **normal**, tu dois compter ton total calorique sur la journée pour tracker ce que tu manges et faire les choses correctement.

Tu ne construis pas un physique à l'aveugle, cela demande du temps, du courage, de la force, de la patience et énormément de précision avec soi-même.

Contrôler ton total calorique va te permettre d'ajuster ta diète en fonction de ta génétique, ton métabolisme et ton lifestyle.



Chapitre 3 : Hydratation et étirement

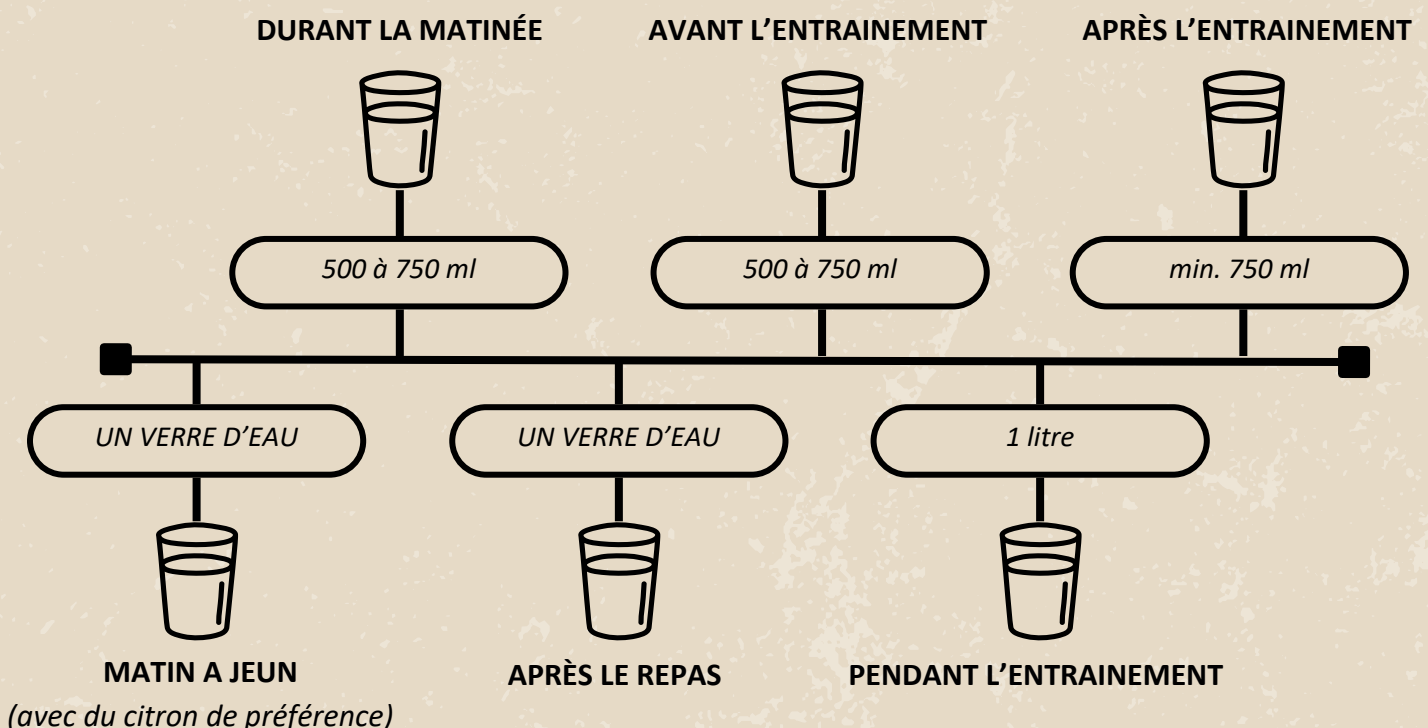
Voici la chose la plus importante à faire pour ta santé, boire de l'eau.

L'eau représente plus de 60% de ton corps, elle a un impact extrêmement important sur le bon fonctionnement de tes muscles, de tes articulations, de ta circulation sanguine, elle extrait les déchets de notre corps par le biais de la transpiration etc...

Tes muscles auront constamment besoin d'eau pour vivre, tes reins auront aussi besoin d'eau en grande quantité, dû aux protéines consommées en nombre chez les pratiquants de musculation.

Durant la journée, je te conseille de boire entre 2 à 5 litres selon ton poids et tes besoins.

Exemple de répartition :



Les muscles, les articulations et le corps en général se porteront beaucoup mieux avec une **grande quantité d'eau** quotidiennement.



L'importance de l'étirement

Peut-être un des éléments les plus sous-cotés en musculation, j'appelle à la barre « l'étirement ».

Pratique peu connue, voire ancestral... l'étirement est une espèce en voie de disparition, ses bienfaits malheureusement inconnus n'arrivent pas aux oreilles des pratiquants de musculation...

Bref, blague à part !

S'étirer après une séance va permettre dans un premier temps de réduire les courbatures de manière significative. Un gain de temps et d'énergie pour les futures séances à la salle de sport.

Les étirements permettent aussi d'oxygéner les muscles ou encore d'éviter les blessures.

Le corps sera plus souple, plus préparé aux mouvements qui mettent en tension les muscles et ainsi éviter de s'éloigner de la salle durant quelques semaines pour cause de blessure musculaire...

La posture est de la partie concernant les points positifs de l'étirement quotidien, cela permet d'améliorer la posture générale du corps (moins se tasser, se tenir droit...).

Cependant, l'étirement est à privilégier le matin en se levant ou le soir pour une efficacité optimal.

Placer des étirements directement après une séance de musculation va être contre-productif, car les étirements vont accentuer les micro-déchirures des muscles déjà endommagés avec les exercices effectués à la salle précédemment.

Un impact négatif sur la récupération sera notable, le corps aura plus de mal à récupérer efficacement de la séance de sport.

Le timing, la fréquence et les étirements choisis sont la clé.



Chapitre 4 : La nutrition pour perdre du gras

La nutrition est la base de la progression en musculation et d'autant plus si l'objectif est de perdre du gras efficacement.

La règle pour perdre du poids est d'être en déficit calorique, cela veut tout simplement dire qu'il faudra dépenser plus de calories que ce que vous allez consommer ou inversement, consommer moins que ce que vous dépensez.



Pour une perte de gras efficace, le temps sera votre allié, rien ne sert de faire trop strict d'un coup.

La restriction créera de la frustration et vous démotivera à la longue. L'important va être d'y aller progressivement en termes d'intensité d'entraînement et de ne pas aller trop bas en calories trop vite.

Frustration = Abandon

Ci-dessous, vous aurez votre programme diététique en fonction de votre poids de départ.

 - 70 KG
DIÈTE 1

 70 A 75KG
DIÈTE 2

 75 A 80KG
DIÈTE 3

 80 A 85KG
DIÈTE 4

 +90KG
DIÈTE 5

Le contenu de ces programmes diététique seront identiques contenant les mêmes aliments et complément alimentaires, la seule différence sera les quantités et le total calorique.

Si après deux semaines de diète sans écart, vous n'apercevez aucun changement, vous pourrez descendre à la diète plus faible en calories ; Si la diète 5 ne fait aucun effet sur vous au bout de deux semaines sérieuses, allez sur la diète 4.




À savoir :

— Le riz pesé cru a 3x plus de calories que lorsqu'il est cuit, car il gonfle énormément lors de la cuisson (100 g de riz pesé cru équivaut à 350 calories et 100 g de riz pesé cuit deviendra 110kcal parce qu'en réalité, en cru il, n'y aura que 30 g de riz).

DIÈTE 1







Petit déjeuner :

	Protéines	Glucides	Lipides	Calories
 3 œufs complets	21 g	3 g	15 g	222 kcal
 50g flocons d'avoine	7 g	29 g	3 g	193 kcal
 Complément alimentaire (facultatif)	1 gélule omega 3	1 gélule multivitamines	3 gélules Rcut-day	



Déjeuner :

	Protéines	Glucides	Lipides	Calories
 80g de riz pesé cru	7 g	38 g	1 g	190 kcal
 100g blanc de poulet cuit	21 g	1 g	1 g	100 kcal
 150g Légumes vert cuit	3 g	5 g	0,2 g	46 kcal
 5g d'Huile d'olives	0 g	0 g	5 g	45 kcal
 1 banane	1 g	20 g	1 g	90 kcal
 Complément alimentaire (facultatif)	1 gélule omega 3			



Pré workout (facultatif) :

L carnitine 3g avant la séance

Cafeine 50 à 200 mg

BCAA 10g dans 250ml d'eau *avant/pendant/apres votre séance*



Collation :



30 g whey



70 g flocons d'avoine ou
farine d'avoine ou crème
de riz

	Protéines	Glucides	Lipides	Calories
	25 g	1 g	0 g	110 kcal
	10 g	37 g	5 g	250 kcal



Dinner :



100g Steak haché 5% cuit



150g Haricots vert cuit



130g Patates douce

	Protéines	Glucides	Lipides	Calories
	22 g	4,7 g	0 g	129 kcal
	3 g	5 g	0,2 g	46 kcal
	2 g	32 g	0,4 g	138 kcal



Complément alimentaire (facultatif)
/ ZMA

1 gélule

30min avant de dormir

Total :

121 g proteines / 176 g de glucides / 32 g de lipides ±= 1500 kcal

DIÈTE 2



Petit déjeuner :



4 blancs d'œufs
3 jaunes d'œufs

Protéines

24 g

Glucides

2,4 g

Lipides

0 g

Calories

86 kcal

9,6 g

1 g

16 g

208 kcal



75g flocons d'avoine

5,7 g

46 g

6 g

279 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)

1 gélule
omega 3

1 gélule
multivitamines

3 gélules
Rcut-day



Déjeuner :



100g de riz pesé cru

Protéines

8 g

Glucides

77 g

Lipides

1 g

Calories

340 kcal



125g de poulet cuit

26 g

1,6 g

1,9 g

125 kcal



150g Légumes vert cuit

3 g

5 g

0,2 g

46 kcal



6g d'Huile d'olives

0 g

0 g

6 g

54 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)

1 gélule
omega 3

Total :

142g de proteines / 225g de glucides / 49g de lipides ±= 1910 kcal



Pré workout (facultatif) :

L carnitine 3g 30 min avant la séance

Cafeine 50 à 200 mg

BCAA 10g dans 250ml d'eau *avant/pendant/apres votre séance*



Collation :



35 g whey



90g crème de riz ou
farine d'avoine ou
flocons d'avoine

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
28 g	1 g	0 g	122 kcal
9,9 g	53 g	7 g	300 kcal



Dinner :



125g Steak haché 5% cuit



150g Haricots vert cuit



150g Patates douce

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
24,5 g	0 g	5,9 g	151 kcal
3 g	5 g	0 g	46 kcal
1,8 g	34,5 g	0,5 g	150 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)
/ ZMA

1 gélule

30min avant de dormir

DIÈTE 3



Petit déjeuner :



4 blancs d'œufs
3 jaunes d'œufs

Protéines

24 g

Glucides

2,4 g

Lipides

0 g

Calories

82 kcal

9,6 g

0 g

16 g

208 kcal



90g flocons d'avoine

9,9 g

53 g

7 g

333 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)

1 gélule
omega 3

1 gélule
multivitamines

3 gélules
Rcut-day



Déjeuner :



110g de riz pesé cru

Protéines

9,4 g

Glucides

85 g

Lipides

1,3 g

Calories

393 kcal



150g de poulet cuit

31 g

1 g

2 g

150 kcal



150g haricots vert

3 g

5 g

0 g

46 kcal



6g d'Huile d'olives

0 g

0 g

6 g

54 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)

1 gélule
omega 3



Pré workout (facultatif) :

L carnitine 3g 30 min avant la séance

Cafeine 50 à 200 mg de cafeine en gélule

BCAA 10g dans 250ml d'eau *avant/pendant/apres votre séance*



Collation :



35 g whey



100g flocons d'avoine ou
farine d'avoine
ou crème de riz

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
28 g	1 g	0 g	122 kcal
11 g	77 g	8 g	370 kcal



Dinner :



150g Steak haché 5% cuit



150g Haricots vert cuit



170g Patates douce

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
29 g	0 g	7 g	180 kcal
3 g	5 g	0 g	46 kcal
2 g	39 g	0 g	170 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)
/ ZMA

1 gélule

30min avant de dormir

Total :

160g de proteines / 268 g de glucides / 47 g de lipides ±= 2135kcal

DIÈTE 4



Petit déjeuner :



4 blancs d'œufs
3 jaunes d'œufs

Protéines

24 g

Glucides

2,4 g

Lipides

0 g

Calories

82 kcal

9,6 g

1 g

16 g

208 kcal



90g flocons d'avoine

9,9 g

53 g

7 g

333 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)

1 gélule
omega 3

1 gélule
multivitamines

3 gélules
Rcut-day



Déjeuner :



120g de riz pesé cru

Protéines

10,2 g

Glucides

93 g

Lipides

1,4 g

Calories

428 kcal



200g de poulet cuit

42 g

2,6 g

3 g

200 kcal



150g haricots vert

3 g

5 g

0 g

46 kcal



6g d'Huile d'olives

0 g

0 g

6 g

54 kcal



Complément alimentaire
(facultatif)

1 gélule
omega 3



Pré workout (facultatif) :

L carnitine 3g 30 min avant la séance

Cafeine 50 à 200 mg de cafeine en gélule

BCAA 10g dans 250ml d'eau *avant/pendant/apres votre séance*



Collation :



35 g whey



1 banane



100g flocons d'avoine ou
farine d'avoine
ou crème de riz

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
28 g	1 g	0 g	122 kcal
1 g	20 g	1 g	90 kcal
11 g	77 g	8 g	370 kcal



Dinner :



200g Steak haché 5% cuit



150g Haricots vert cuit



200g Patates douce

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
39 g	0 g	9 g	242 kcal
3 g	5 g	0 g	46 kcal
2,4 g	46 g	0,6 g	200 kcal



Complément alimentaire (facultatif)
/ ZMA
1 gélule
30min avant de dormir

Total :

182g de glucides/ 264g de glucides / 43g de lipides ±= 2200kcal

DIÈTE 5



Petit déjeuner :



4 blancs d'œufs

3 jaunes d'œufs



90g flocons d'avoine



Complément alimentaire
(facultatif)

	Protéines	Glucides	Lipides	Calories
4 blancs d'œufs	24 g	2,4 g	0 g	82 kcal
3 jaunes d'œufs	9,6 g	1 g	16 g	208 kcal
90g flocons d'avoine	9,9 g	53 g	7 g	333 kcal
Complément alimentaire (facultatif)	1 gélule omega 3	1 gélule multivitamines	3 gélules Rcut-day	



Déjeuner :



130g de riz pesé cru



200g de poulet cuit



150g haricots vert



6g d'Huile d'olives

	Protéines	Glucides	Lipides	Calories
130g de riz pesé cru	11 g	101 g	1,6 g	464 kcal
200g de poulet cuit	42 g	2,6 g	3 g	200 kcal
150g haricots vert	3 g	5 g	0 g	46 kcal
6g d'Huile d'olives	0 g	0 g	6 g	54 kcal



Pré workout (facultatif) :

L carnitine 3g 30 min avant la séance

Cafeine 50 à 200 mg de cafeine en gélule

BCAA 10g dans 250ml d'eau *avant/pendant/apres votre séance*



Collation :



35 g whey



100g flocons d'avoine ou
farine d'avoine
ou crème de riz

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
28 g	1 g	0 g	122 kcal
11 g	58 g	8 g	333 kcal



Dinner :



200g Steak haché 5% cuit



150g Haricots vert cuit



225g Patates douce

Protéines	Glucides	Lipides	Calories
29 g	0 g	7 g	242 kcal
3 g	5 g	0 g	46 kcal
2,7 g	51,8 g	0,7 g	225 kcal



Complément alimentaire (facultatif)
/ ZMA
1 gélule 30min avant de dormir

Total :

195g protéines/ 278g de glucides/ 48g de lipides ±= 2 300 kcal

Ces plans diététiques ont été réalisés sans prendre compte des horaires et emplois du temps de chacun. Il sera donc important si nécessaire d'adapter les repas en fonction de vous en gardant le même total calorique.

Une personne de 90kg utilisera le plan diététique 5, si aucun résultats n'est observé malgré le respect total de la diète, alors cette personne se redirigera vers le plan diététique 4. L'important est d'être en déficit calorique pour perdre du gras, c'est pour cela que passer sur la diète avec calories inférieure est la solution pour continuer sa progression.

Varié ses repas

Les plans diététiques ont tous les mêmes ingrédients, recettes et ce sont seulement les dosages qui changent... Imaginez devoir manger la même chose rien que pendant 1 semaine...

Évidemment le plan diet est réalisé en tant que base à suivre en termes de macronutriment et de total calorique, mais varier ses repas va être un atout majeur pour rester motivé et assidu sur la diète a long terme. Car oui, perdre du gras ce n'est pas un sprint, c'est un marathon.



Règles à suivre pour réussir à adapter sa diète :

- *Boire un verre d'eau avec v de cidre et 1/2 citron pressé au réveil*
- *Espacer ses repas de 3h/4h*
- *Si possible, placez le repas d'avant entraînement 2 à 3h avant la séance pour une bonne digestion.*
- *Bonus : Faire des meals prep le dimanche pour le lundi, mardi et mercredi, préparez des meals prep le mercredi pour jeudi, vendredi et samedi.*
- *Boire minimum 2L d'eau par jours (boire le plus possible)*
- *Varier au maximum les aliments tout en respectant les valeurs de référence en termes de macronutriments et de calories*

C'est pour cela que j'ai réalisé un tableau d'équivalence en termes de nutriment et de calories pour vous permettre de choisir entre une multitude d'aliments et pouvoir varier ses repas le plus possible.

Exemple d'équivalence :

- *100 g de blanc de poulet \pm 100 g de steak haché 5%*

Retrouve toutes les équivalences sur les pages suivantes :



PARTIE

PROTÉINES



Équivalence de 100g de **poulet** :

- 100 g de steak haché 5%
- 100g de boeuf
- 100 g de saumon
- 4 oeuf (120g oeuf)
- 80g de thon
- 30g de whey
- 140g cabillaud
- 90g de sardine



Équivalence de 100g de **thon** :

- 110 g de steak haché 5%
- 110g de poulet
- 110g de boeuf
- 110g de saumon
- 150g d'oeuf
- 35g de whey
- 110g de sardine
- 150 g cabillaud



Équivalence 100 g de **cabillaud** :

- 80g de steak haché 5%
- 80g de poulet
- 80g de boeuf
- 80g de saumon
- 100g d'oeufs
- 65g de thon
- 24g de whey
- 75g sardine



Équivalence 100 g **d'oeuf** :

- 90g de steak haché 5%
- 90g de poulet
- 90 g de boeuf
- 90g de saumon
- 25g de whey
- 80g de sardine
- 100g de cabillaud
- 70g de thon



Equivalence de 100g de **saumon** :

- 100 g de steak haché 5%
- 100g de poulet
- 100g de boeuf
- 30g de whey
- 100g de sardine
- 130g de cabillaud
- 90g de thon



Equivalence de 100g de **steak haché** 5% :

- 100g de poulet
- 100g de boeuf
- 30g de whey
- 100g de sardine
- 140 g de cabillaud
- 80g de thon
- 100g de saumon



Equivalence de 30g de **whey** :

- 100g de steak haché 5%
- 100g de poulet
- 100g de boeuf
- 100g de saumon
- 80g de thon
- 130g de cabillaud
- 90g de sardine



Equivalence de 100g de **sardine** :

- 110g de steak haché 5%
- 110g de poulet
- 110g de boeuf
- 110g de saumon
- 90g de thon
- 140g de cabillaud
- 35g de whey

PARTIE

GLUCIDES (*hors fruits*)



Equivalence de 100 g de **Flocons d'avoines** :

- 150g pain complet
- 250g quinoa
- 400g patate douce
- 230g pates
- 270g riz basmati
- 200g pates complete
- 400g pomme de terre



Equivalence de 100 g de **Pain complet** :

- 70g de flocons d'avoines
- 160g quinoa
- 260g de patate douce
- 150g de pates
- 180g de riz basmati
- 260g de pomme de terre
- 130g pates completes



Equivalence de 100g de **quinoa** :

- 60g pain complet
- 40g flocons d'avoine
- 150g patate douce
- 90g de pates
- 110g de riz basmati
- 150g de pomme de terre
- 80g de pates complete



Equivalence de 100g de **patate douce/pomme de terre** :

- 40g de pain complet
- 30g flocons d'avoines
- 60g de pates
- 65g de quinoa
- 70g riz basmati
- 100g de pomme de terre
- 50g pates complete



Equivalence de 100g de **pâtes** :

- 70g de pain complet
- 50g de flocons d'avoines
- 180g de patates douce
- 110g de riz basmati
- 180g de pomme de terre
- 80g pates completes
- 110g quinoa



Equivalence de 100g de **riz basmati** :

- 60g pain complet
- 35g flocons d'avoines
- 150g patate douce
- 150g pomme de terre
- 70g pates complete
- 90g quinoa
- 90 pates



Equivalence de 100g de **pâtes completes** :

- 80g pain complet
- 50g flocons d'avoines
- 200g patates douces
- 140g riz basmati
- 200g pomme de terre
- 120g quinoa
- 120g de pates

PARTIE

LIPIDES

(hors huile de tournesol, mauvais lipides...)



Equivalence de 10g d'**huile d'olive** :

- 20g beurre de cacahuete
- 15g de mix de noix
- 20g amandes



Equivalence de 10g de **beurre de cacahuete** :

- 5g d'huile d'olives
- 7g mix de noix
- 10g amandes



Equivalence de 10 g de mix de noix

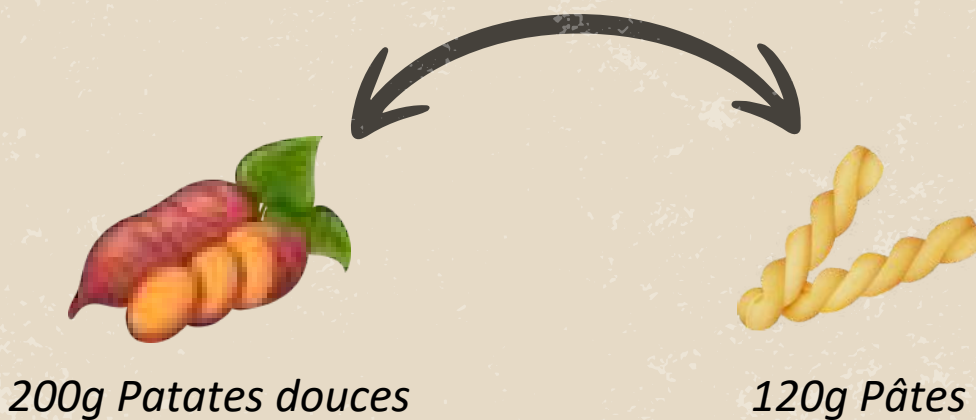
:

- 7g huile d'olives
- 13g beurre de cacahuete
- 13g amandes



Voici la liste de tous les aliments que tu peux consommer lors de ta diète, lors d'un changement d'aliments, il va être important que tu adaptes les quantités à l'aide des références que je t'ai apportées en haut.

Si par exemple, tu décides de pas manger 200g de patates douces, mais que tu préfères manger des pâtes, tu devras regarder dans les équivalences combien de grammes de pâtes, tu dois préparer, en l'occurrence ici, tu devras consommer 120g de pâtes (pesé cru).



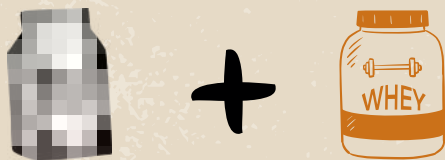
Libre à toi de créer toutes les recettes et assemblages possibles.



Petits tips :



- Tu peux rajouter du fromage blanc avec du sel, du poivre et quelques herbes pour en faire une crème dans tes plats, cela te paraîtra moins sec.



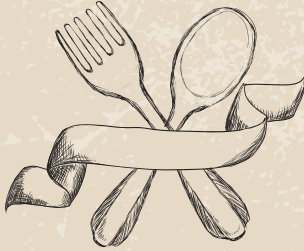
- Lors de ta collation, fait bouillir du lait ou de l'eau et mélangé ça avec la whey et la crème de riz ou la farine d'avoine, cela va donner une date agréable à manger.



- Ne prends pas de la caféine tous les jours pour éviter de t'habituer, prend en lorsque tu ressens l'envie de faire une séance plus intensive que d'habitude ou lorsque la fatigue se fait ressentir et que tu veux assumer l'entraînement.



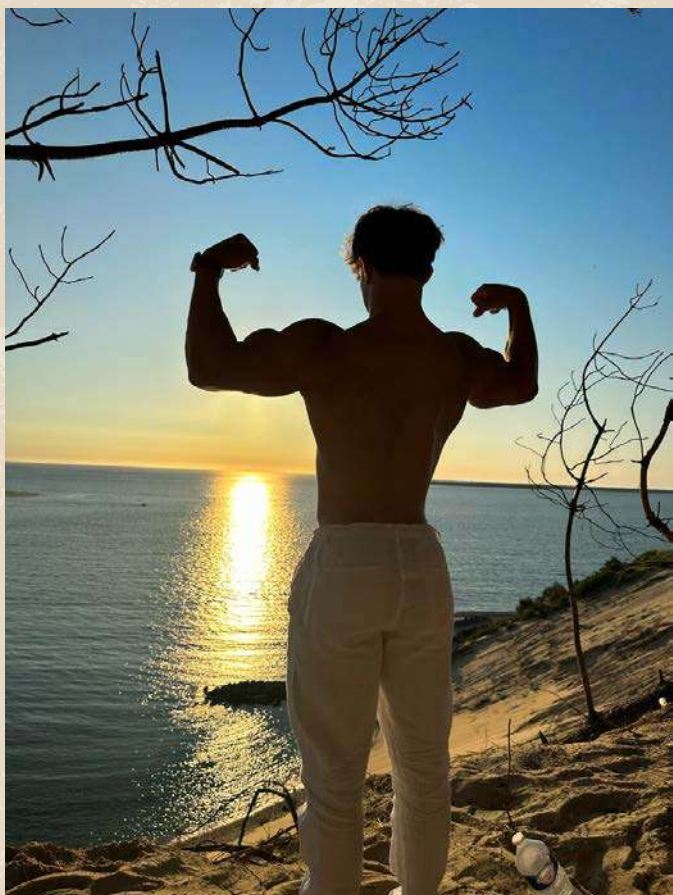
- *Permetts-toi une fois dans la semaine un repas plaisir hors du plan de diète. (si envie réelle)*



- *Lorsque tu vas au restaurant et que tu veux limiter les dégâts, prend de la viande et demande du **riz** ou des **pâtes** en accompagnement, tu auras tes protéines et tes glucides de bonnes qualités sans pour autant te mettre à l'écart ou te priver des sorties à cause de ta diète.*



Chapitre 5 : Entraînement



L'entraînement va être le déclencheur de ta prise de muscle et de ta perte de gras. Avoir un plan diététique est très important pour ta transformation, mais sans un entraînement calibré et intensif tu n'iras pas très loin...

Pour moi, c'est la base de toute transformation, certains disent que la nutrition constitue 80% des résultats autant moi je ne suis

absolument pas d'accord avec cette pensée-là.

L'entraînement est très important et l'est peut-être même plus que la nutrition à mes yeux.

Bien évidemment, l'un ne va pas sans l'autre, mais à l'inverse de tous les vendeurs de rêve qui vous promettent un régime miracle pour perdre du poids, moi, je suis là pour vous dire la vérité.

Et la vérité, c'est que sans entraînement intensif, sans dépassement de soi et sans transpirer, vous n'irez même pas à mi-chemin de votre objectif.

La clé, elle est là, combiner bonne diète et un entraînement intensif, c'est le combo gagnant.

Gagner de la masse musculaire est très important pour perdre du poids, le fait d'avoir un corps plus musclé va accélérer votre métabolisme et ainsi réussir à brûler les graisses plus rapidement.

C'est pour quoi je conseillerai à toutes personnes qui veulent perdre du gras que faire uniquement du cardio n'est pas la bonne solution, car encore une fois, elle fait la moitié du chemin.

La musculation doit être la base de tout entraînement, que ce soit dans une perspective de prise de muscle ou de perdre de gras.

NUTRITION + ENTRAÎNEMENT = RÉSULTATS

La différence entre l'entraînement pour prendre du muscle et pour perdre du gras va être la dépense calorique.

En gros, une personne voulant perdre du gras devra davantage intégrer des mouvements polyarticulaires qui sollicite l'ensemble du corps et intégrer des exercices de cardio, car ces 2 facteurs augmenteront la dépense calorique journalière est donc se rapprocher petit à petit de son objectif.

Il est donc important de s'entraîner en ayant une optique de prise de muscle même lorsque l'on veut perdre du gras, ce qui va jouer va être le déficit calorique, le cardio à l'entraînement et l'intensité appliquer durant l'entraînement.

Plan d'entraînement sur 3 séances par semaine :

Séance 1 :

Rameur

4 séries de 30s

2min

Presse a cuisse

4 series de 8 reps

2min45

Développé couche barre

4 séries de 10 reps

2min

Burpees

3 séries de 30s

1min

Tirage vertical

3 séries de 12 reps

1min45

Escalier/tapis incline 10°/vélo

15-30 minutes d'exercice

Séance 2 :

Rowing barre libre

4 series de 8 reps

2min

Développé militaire haltère

4 series de 10 reps

1min30

Fentes marché

4 séries de 12 pas chaque jambes

2min



*Clique sur l'exercice
pour voir la vidéo*

Séane 2 (suite) :


Pompes

3 séries de max reps

1min30

Escalier/tapis incline 10°/vélo

15-45 minutes d'exercice


Clique sur l'exercice
pour voir la vidéo

Séane 3 :

Squat barre libre

4 series de 8 reps

3min

Tirage horizontal

4 series de 10-12 reps

2min

Développé couché haltères

4 series de 10 reps

2min

Gainage

4 series de 30 s - 1min

1min

Corde à sauter ou escaliers

10-20 minutes d'exercices

Plan d'entraînement sur 4 séances par semaine :

Séance 1 :

[Squat barre libre](#)

[4 séries de 6 reps](#)

[3min](#)

[Fentes marché haltère](#)

[4 séries de 12 reps/jambes](#)

[2min](#)

[Soulever de terre jambes tendu](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[1min30](#)

[Squat sauté ou box jump](#)

[3 séries max de reps](#)

[1min30](#)

[Vélo](#)

[10 à 30 minutes](#)

Séance 2 :

[Rameur](#)

[3 séries de 1min30 \(max intensité\)](#)

[2min repos](#)

[Tirage vertical](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[2min repos](#)

[Développé couché haltère](#)

[4 séries de 8-10 reps](#)

[1min30](#)

[Burpees](#)

[4 séries de 12 reps](#)

[30 sec](#)

[Développé militaire](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[2min repos](#)

[Gainage](#)

[4 séries de 1 min](#)

[30s](#)



Clique sur l'exercice pour voir la vidéo

Séane 3 :

[Escaliers](#)

[10min](#)

[Presse à cuisses](#)

[4 séries de 8 reps](#)

[2min](#)

[Leg extension](#)

[4 séries de 12 reps](#)

[1min30](#)

[Fentes bulgare](#)

[4 séries de 10 reps/jambes](#)

[2min](#)

[Leg curl](#)

[3 séries de 10 reps](#)

[1min30](#)

[Gainage oblique](#)

[4 séries de 30s/cotés](#)

[30s](#)


Clique sur l'exercice
pour voir la vidéo

Séane 4 :

[Développé couché barre](#)

[4 séries de 8-10 reps](#)

[3min](#)

[Pompes](#)

[3 series de max reps](#)

[2min](#)

[Tirage vertical](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[1min30](#)

[Tirage horizontal](#)

[4 séries de 15 reps](#)

[1min30](#)

[Elevation laterale + barre au front](#)

[4 séries de 15+10 reps](#)

[1min30](#)

[Crunch a la poulie](#)

[4 séries de 15 reps](#)

[1min30](#)

Plan d'entraînement sur 5 séances par semaine :

Séance 1 :

Squat

3 séries de 6-8 reps

3min

Fentes marché

4 séries de 12 pas/cotés

2min

Soulever de terre jambes tendu

3 séries de 10-12 reps

3min

Leg extension + leg curl

4 séries de 12+12 reps (échec)

2min

Crunch a la poulie

4 séries de 12 reps

1min30

Escaliers

15 à 30 min (augmenter intensité)

Séance 2 :

Développé couche haltère

4 séries de 8 reps

2min

Tractions

4 séries de max reps

2min

Dips

4 séries de max reps

2min

Tirage horizontal prise neutre

3 séries de 12 reps

2min


Clique sur l'exercice
pour voir la vidéo

Séance 2 (suite) :

[Burpees](#)

[3 séries de max reps](#)

[1min30](#)

[Rowing smith machine](#)

[4 séries de 12-15 reps](#)

[1min30](#)

Séance 3 :

[Développe militaire barre](#)

[4 séries de 8 reps](#)

[2min](#)

[Elévation laterale](#)

[4 séries de 12 \(+ 12 reps
dégressive\)](#)

[1min30](#)

[Oiseau sur banc incliné](#)

[4 séries de 12 reps](#)

[1min30](#)

[Barre au front](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[2min](#)

[Extension triceps corde](#)

[4 séries de 15 reps](#)

[1min30](#)

[Curl barre EZ](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[2min](#)

[Relever de jambes](#)

[4 séries de max reps](#)

[1min30](#)

Séance 4 :

[Leg extension](#)


[4 séries de 8 reps](#)

[1min30](#)

[Leg curl](#)

[4 séries de 12-15 reps](#)

[1min30](#)


*Clique sur l'exercice
pour voir la vidéo*

Séane 4 (suite) :

[Squat](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[2min](#)

[Presse à cuisses](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[2min](#)

[Mollet smith machine](#)

[4 séries de 12 reps](#)

[1min30](#)

[Vélo](#)

[5x30 secondes sprint](#)

[1min30 repos](#)


Clique sur l'exercice
pour voir la vidéo

Séane 5 :

[Tirage vertical](#)

[4 séries de 15 reps](#)

[2min](#)

[Développé incliné haltère](#)

[4 séries de 10 reps](#)

[2min](#)

[Rowing barre libre](#)

[3 séries de 8-10 reps](#)

[2min](#)

[Machine convergente assis](#)

[4 séries de 12 reps](#)

[1min30](#)

[Elevation laterale haltère](#)

[4 séries de 15 reps](#)

[1min30](#)

[Dips](#)

[4 séries de max reps](#)

[2min](#)

[Obliques sur chaise romaine](#)

[4 séries de 12 reps](#)

[1min30](#)

[Escaliers](#)

[10min](#)

Les entraînements comprennent beaucoup d'exercice polyarticulaires et peu d'exercice d'isolation. L'objectif est de brûler un maximum de calories durant l'entraînement tout en sollicitant les muscles en y mettant beaucoup d'intensité, sur chaque série la dernière reps doit être à l'échec ou s'en rapprocher.

Lorsque nous sommes à l'entraînement, on ne se réserve pas, quitte à faire quelques séries de moins, il faut se donner le plus possible et mettre beaucoup d'intensité sur toutes les séries.

Il n'y a pas de secret, **intensité** + **régularité** = **résultats**.

Tips

Lors des entraînements, tu auras le choix de rajouter ou non des techniques d'intensifications. Ce sont des méthodes qui comme son nom l'indique va rajouter de l'intensité à ton training, il existe beaucoup de méthodes, mais celles qui sont généralement utilisées sont :

- **Le biset** : C'est le fait d'enchaîner 2 exercices sans temps de repos qui cible le même groupe musculaire (*exemple : élévation latérale + élévation frontale*).
- **Le superset** : C'est le fait d'enchaîner 2 exercices sans temps de repos qui cible différents groupes musculaires (*exemple : développé couché barre + rowing barre*).
- **Le dropset** : C'est le fait de baisser la charge en pleine série et ainsi faire plus de répétitions.
- **L'excentrique** : C'est le fait de retenir la phase d'étirement du mouvement sur plusieurs secondes, on appelle ça retenir la descente.

Si vous souhaitez rajouter des techniques d'intensifications, libre à vous de les placer où vous voulez dans vos séances, le mieux pour moi serait de les placer vers la fin des entraînements pour garder l'énergie nécessaire de mettre relativement lourd sur les gros exercices de début de séance.

Les **biset** et les **dropset** seront intéressants pour casser un maximum de fibres musculaires, le cardio va aussi être engagé, car soulever des charges relativement lourdes sans temps de repos est peu habituel.

Le contrôle de l'excentrique est bon à placer sur les mouvements à forte tension d'étirement (*développé couché, haltère, écarté à la poulie, barre au front etc...*) et les **supersets** seront là pour intensifier et écourter la durée de la séance.

(Inclure des méthodes d'intensifications demande une certaine expérience, le mieux pour débiter est de rester sur le plan d'entraînement de base, en Mettant lourd et en allant à l'échec ou très proche sur toutes les séries.)





Mon conseil serait de prendre 4 à 7 jours de repos lorsque ça fait plus de 4 semaines que tu es assidu à 100%, c'est le moment idéal pour éviter les blessures, la baisse de motivation et la perte de performance a la salle. **Même si tu te sens en forme, il vaut mieux prévenir que guérir et quelques jours de repos complet sont toujours bons à prendre pour ton corps.**

Cela va régénérer ton système nerveux et te motiver encore plus à reprendre à la fin de cette petite pause.

Lorsque que tu t'entraînes, le repos est très important aussi, prendre 48 à 72 h de repos avant d'entraîner à nouveau le muscle est primordial. C'est lors du sommeil que le corps se reconstruit (tissus musculaire, nerveux etc..) c'est pour cette raison qu'il est très important de bien dormir, réussir à avoir 8 h de sommeil est une très bonne chose pour ton corps.

Chapitre 6 : Repos

(musculaire et nerveux)

Le repos est l'ami de l'ombre et le pire ennemi des sportifs, tu n'as jamais envie de prendre du repos et c'est normal, tu vois ça comme un frein à ta progression et prendre du repos te fais peur. Heureusement que cela est faux, imagine arrêter 1 semaine de t'entraîner et perdre tout ce que tu as construit pendant des mois...

À l'inverse de ce que beaucoup pensent, le repos est extrêmement important, bien boire et bien dormir fait partie des piliers pour être en bonne santé physique et mentale.

Mais la ou le repos avec un arrêt du sport s'impose, c'est dans les moments où une légère baisse d'énergie se fait ressentir à la salle, quand tu as moins envie d'y aller, quand ça commence à faire quelques semaines que tu es assidu à 100%, c'est à ce moment-là qu'il ne faut pas attendre pour prendre entre 4 à 7 jours de pause.

Le repos nerveux et musculaire est extrêmement important, notre corps n'est pas un puy d'énergie sans fin et savoir quand prendre ses temps de pause est primordial pour durer dans le temps.

Chapitre 7 : Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires peuvent être une aide supplémentaire dans l'atteinte de tes objectifs, beaucoup en prennent sans réellement avoir les connaissances sur les bienfaits et pourquoi ils sont bénéfiques :



Bien que dispensables, les compléments alimentaires peuvent être un gros + en termes de santé, de récupération et d'alimentation. Non, les compléments ne sont pas obligatoires pour progresser et ne prenez pas comme une excuse de non-progression.

En choisissant les compléments alimentaires les plus utiles sans dépenser pour rien dans des compléments quasi inutile, tu sauveras ton argent, c'est pour cette raison que je vais donner mes compléments alimentaires utiles et inutiles pour t'aider à choisir tes aides à la nutrition.



Lors d'une perte de gras, les compléments alimentaires ne seront pas tout à fait les mêmes que lors d'une phase de « prise de masse ». C'est pourquoi les compléments traités dans ce chapitre vont être dédiés à la sèche.

Les compléments alimentaires Utile :

- Créatine
- Omega 3
- Multivitamines
- ZMA/ ZMB
- BCAA
- Whey isolate
- L-carnitine



Créatine : Prise de force, rétention d'eau intramusculaire, reconstitution des stocks d'énergie (ATP). La rétention est intracellulaire et donc pas sous la peau, le rendu est donc un muscle un peu plus plein. Je recommande d'en prendre 3 à 6 g sur 2 prises différentes, une le matin et une après l'entraînement (pas forcément directement après).



Omega 3 : Huile très importante présente dans les poissons gras, possède un effet protecteur sur les organes tels que le cœur, les yeux ou le cerveau. Les omega 3 ont aussi un rôle important sur le bien-être émotionnel et les fonctions cardiaques et cérébrales. C'est un top complément en termes de santé. Il est conseillé de consommer entre 4 à 6 gélules pour les non consommateurs de poisson gras.



Multivitamines : À moins de consommer un grand nombre de fruits, les multivitamines vont être essentiels pour vous apporter toutes les vitamines dont votre corps a besoin.



ZMA : Ce mélange de zinc et de magnésium va être un atout énorme pour la récupération. Les effets sont quasi instantanés avec un sommeil plus profond et réparateur (*j'ai même observé que je devais beaucoup plus lorsque j'ai commencé à en consommer*). Top complément pour moi.



BCAA : Joue un rôle sur la fatigue durant les séances, effet quasi instantanés sur le bien-être et la fatigue. Doit être consommé pendant l'entraînement à ordre de 1g par dizaine de kg de pdc soit 8 g pour quelqu'un de 80kg.



Whey isolate : Protéine a absorption rapide sans glucides, utile lors de déplacement. *Consommation et digestion rapide.*



L-carnitine : Aide en termes d'endurance musculaire, aide à bruler les graisses, fait beaucoup transpirer durant les séances, joue un rôle crucial dans la production d'énergie. *Top complément en sèche.*

Si je devais choisir que 3 compléments alimentaires, je choisirais la **whey**, les **omega 3** et les **multivitamins**. Malgré le fait que mes 2 préférés ont été la **carnitine** et le **zma**, les omega 3 et les multivitamins reste primordial pour la santé. Le top est d'avoir les 5 pour allier santé et performance.



Les compléments alimentaires présentés sont disponibles chez [fitnessboutique](#), vous aurez :

-10% avec le code **MIKE10**

Ce sont des compliments alimentaires de qualité avec traçabilités des produits, gage de qualité.

Conclusion :

Vous avez toutes les cartes en mains pour **réussir** votre objectif, ne commencez pas demain ni après-demain, **commencez aujourd'hui** à manger en fonction de la diète que vous aurez choisie, entraînez-vous aujourd'hui en fonction de l'entraînement que vous aurez choisi et **restez constant**.

Tout travail sincère sera **récompensé**. Ne doutez pas de vous et surtout lancez-vous.

Merci d'avoir lu ce Ebook, pour toutes autres questions, vous pouvez poser toutes vos questions sur mon Instagram en message privé : [mikeralg](#).

Veillez présenter la facture avec votre nom et prénom ainsi que la date, suivi de vos questions sur le Ebook.

Le contenu de ce programme est constitué sous forme de conseils, aucun exercice bien effectué peut causer blessures ou dommages, cependant je m'exonère de toutes responsabilités en cas de blessures dû à un exercice présent dans le programme d'entraînement mal effectué.