

EBOOK BULK

@MIKERALG



**PROGRAMME PRISE DE MASSE
12 SEMAINES . EN SALLE**

INTRODUCTION

Félicitations ! Tu viens de faire le premier pas vers tes objectifs physiques.

Celui d'obtenir un meilleur physique, de meilleures performances, et une amélioration générale dans le bodybuilding et ta vie.

Tu as maintenant accès au Programme Elite, la routine d'entraînement originale qui a construit mon physique.

Elle a aussi fait ses preuves avec plus de 12 000 transformations.



COMMENCE TA >>>

TRANSFORMATION



PARTIE
ENTRAINEMENTS

ENTRAÎNEMENTS

5 JOURS PAR SEMAINE

LUN

PUSH

MAR

PULL

MER

LEGS

JEU

PUSH

VEN

PULL

1. PUSH (PECS, EPAULES, TRICEPS)

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS



DEVELOPPE COUCHE HALTERES OU DEVELOPPE MACHINE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Rétroversion des omoplates et garde la poitrine fière.
2. Descends lentement, contrôle la phase négative.
3. Pousse avec puissance, engage les coudes.

SETS X REPS **3 X 6-9** REST **3 MINS**

DEVELOPPE INCLINE HALTERES OU MACHINE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Règle l'inclinaison entre 30-45°, coudes légèrement rentrés.
2. Cherche un étirement profond en bas sans rebondir.
3. Verrouille avec intention sans perdre la tension.

SETS X REPS **2 X 7-11** REST **2 MINS**

DEVELOPPE MILITAIRE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Gainage du tronc, fessiers serrés — pas de cambrure lombaire.
2. Le chemin de la barre doit être droit, pas arrondi.
3. Pousse la tête à travers lors de la montée.

SETS X REPS **2 X 7-10** REST **2 MINS**

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

1. PUSH (PECS, EPAULES, TRICEPS)

PART 2

DIPS



CONSEILS D'EXECUTION

1. Légère inclinaison pour la poitrine, droit pour triceps.
2. Amplitude complète : étirement profond jusqu'au verrouillage.
3. Omoplates basses et tronc serré.

SETS X REPS **2 X 8-12** REST **2 MINS**

ELEVATIONS LATERALES (HALTERES OU CABLE)



CONSEILS D'EXECUTION

1. Légère flexion des bras, initie avec les coudes.
2. Monte hauteur épaules, pause, contrôle la descente.
3. Zéro balancement – strict et lent.

SETS X REPS **2 X 10-15** REST **1 MIN 30**

OISEAU HALTERES SUR BANC INCLINE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Poitrine collée au banc, pouces tournés vers l'intérieur.
2. Étire les deltoïdes postérieurs, pas les trapèzes.
3. Focus sur la contraction et non sur la charge.

SETS X REPS **2 X 10-15** REST **1 MIN 30**

EXTENSION TRICEPS BARRE OU CORDE A LA POULIE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Coudes fixes, pas de balancement.
2. Écarte la corde en bas, squeeze complet.
3. Amplitude complète, contrôle la remontée.

SETS X REPS **2 X 10** REST **2 MINS**

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEBUT

2. PULL (DOS, BICEPS)

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS



TRACTIONS PRONATION



CONSEILS D'EXECUTION

1. Suspension complète, menton au-dessus de la barre en haut.
2. Engage les dorsaux – ne tire pas seulement avec les bras.
3. Tempo contrôlé, sans balancement.

SETS X REPS **2 X MAX** REST **3 MINS**

ROWING BARRE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Hanche en arrière, barre au-dessus du milieu du pied.
2. Tire vers le bas de la poitrine, resserre les omoplates.
3. Pas de saccades – maîtrise le mouvement.

SETS X REPS **2 X 7-10** REST **3 MINS**

ROWING UNILATERALE PRISE NEUTRE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Torse stable, sans rotation.
2. Tire le coude vers la hanche, contraction maximale.
3. Contrôle le retour — ressens l'étirement.

SETS X REPS **2 X 8-10** REST **2 MINS**

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

2. PULL (DOS, BICEPS)

PART 2

PULLOVER A LA POULIE HAUTE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Bras légèrement fléchis, légère inclinaison vers l'avant.
2. Tire à travers les dorsaux, pas les triceps.
3. Garde la tension – ne laisse pas la pile se reposer.

SETS X REPS

2 X 10

REST

2 MINS

CURL INCLINE HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION

1. Épaules plaquées au banc, pas de triche.
2. Étirement complet en bas, forte contraction en haut.
3. Enroule via le petit doigt – maximise la tension sur les biceps.

SETS X REPS

2 X 10

REST

2 MINS

CURL MARTEAU



CONSEILS D'EXECUTION

1. Prise neutre, coudes fixés sur les côtés.
2. Montée contrôlée et descente lente – pas de balancement.
3. Focus sur la contraction des avant-bras et biceps.

SETS X REPS

2 X 10

REST

2 MINS

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEBUT

3. LEGS

SQUAT LIBRE BARRE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Gainage max, descente contrôlée — hanches & genoux ensemble.
2. La profondeur doit être sous parallèle, talons ancrés.
3. Remonte avec puissance en poussant du milieu du pied.

SETS X REPS **2 X 5-8** REST **4 MINS**

PRESSE A CUISSES



CONSEILS D'EXECUTION

1. Pieds à largeur des épaules, genoux suivant la ligne des pieds.
2. Ne pas verrouiller complètement — garder la tension.
3. Profondeur maximale sans arrondir le bas du dos.

SETS X REPS **3 X 8-10** REST **3 MINS**

SOULEVE DE TERRE JAMBES TENDUES



CONSEILS D'EXECUTION

1. Légère flexion des genoux, pousse les hanches en arrière.
2. Garde la colonne neutre, barre proche du corps.
3. Pas de rebond — contrôle chaque répétition.

SETS X REPS **2 X 8-12** REST **2 MINS**

FENTE BULGARE SMITH MACHINE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Grande enjambée, descends verticalement.
2. Torse droit et pousse à travers le talon du pied avant.
3. Alterne ou isole les côtés pour l'équilibre et le contrôle.

SETS X REPS **2 X 6-9** REST **2 MINS 30**

EXTENSIONS MOLLETS DEBOUT MACHINE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Étirement complet en bas, contraction maximale en haut.
2. Tempo régulier, pas de rebonds.
3. Verrouille légèrement les genoux pour garder la tension.

SETS X REPS **4 X 10-10-20-20** REST **1 MIN 30**

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS



4. PUSH (PECS, EPAULES, TRICEPS)

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS



DEVELOPPE INCLINE HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION

1. Contrôle la descente, ressens la poitrine haute.
2. Pousse vers le haut et légèrement vers l'intérieur.
3. Garde les omoplates serrées tout au long du mouvement.

SETS X REPS

3 X 6-9

REST

3 MINS

DEVELOPPE MACHINE CONVERGENTE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Régle le siège pour aligner les poignées avec le milieu de pec.
2. Forte contraction en haut de chaque répétition.
3. Ne te précipite pas — maîtrise la phase négative.

SETS X REPS

3 X 8-10

REST

2 MINS

ECARTE A LA POULIE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Bras légèrement fléchis, mouvement en arc.
2. Étirement profond, resserre la poitrine en haut.
3. Tension continue — pas de repos en haut.

SETS X REPS

3 X 10-12

REST

2 MINS

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

4. PUSH (PECS, EPAULES, TRICEPS)

PART 2

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS

ELEVATIONS LATERALES (CABLE OU HALTERES)



CONSEILS D'EXECUTION

1. Torse droit.
2. Contrôle autant la montée que la descente.
3. Vise spécifiquement les deltoïdes médians.

SETS X REPS **2 X 12** REST **1 MIN 30**

OISEAU HALTERES SUR BANC INCLINE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Ne hausse pas les épaules — focus l'arrière épaule.
2. Pause en haut pour une contraction maximale.
3. Reste strict et fluide dans l'exécution.

SETS X REPS **2 X 12** REST **1 MIN 30**

DIPS (TRICEPS FOCUS)



CONSEILS D'EXECUTION

1. Torse droit, coudes proches du corps.
2. Pousse vers le bas et légèrement vers l'arrière.
3. Contrôle la descente — pas de chute brusque.

SETS X REPS **2 X MAX** REST **2 MINS**

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEBUT

5. PULL (DOS, BICEPS)

CLICK SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS

ROWING HORIZONTAL PRISE NEUTRE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Coudes proches, tire-les fermement en arrière.
2. Pas d'hyperextension — poitrine fière, forte contraction.
3. Contrôle complet de la phase d'étirement.

SETS X REPS **3 X 9-12** REST **2 MINS 30**

ROWING BUCHERON



CONSEILS D'EXECUTION

1. Genou et main supportés, dos plat.
2. Tire le coude vers la hanche, marque une pause en haut.
3. Étirement complet en bas.

SETS X REPS **3 X 8** REST **2 MINS**

TIRAGE VERTICAL PRISE NEUTRE UNILATERALE



CONSEILS D'EXECUTION

1. Légère inclinaison arrière, tire la barre vers le haut de pec.
2. Descends les coudes vers l'intérieur.
3. Pas de balancement — forme stricte uniquement.

SETS X REPS **2 X 10** REST **2 MINS**

CURL BARRE EZ



CONSEILS D'EXECUTION

1. Coudes fixes, curl avec contrôle.
2. Forte contraction des biceps en haut.
3. Descente lente — résiste à la gravité.

SETS X REPS **2 X 8-10** REST **2 MINS**

CURL MARTEAU



CONSEILS D'EXECUTION

1. Prise neutre, forme stricte.
2. Pas de balancement — focus sur avant-bras et biceps.
3. Le contrôle est la clé.

SETS X REPS **2 X 10** REST **2 MINS**



METHODE D'ENTRAINEMENT



ENTRAÎNE TOI COMME UN CHAD

Ce programme d'entraînement combine charges lourdes avec exécution technique et contrôlée.

☞ *Certains exercices demandent une charge maximale, tandis que d'autres mettent l'accent sur le contrôle, le tempo et la technique.*

Pendant tes séances, il est essentiel d'utiliser des charges qui t'amènent proche de l'échec musculaire dans la fourchette de répétitions prévue.



LE FACTEUR N°1 DE CROISSANCE MUSCULAIRE

TENSION MÉCANIQUE

Ton entraînement doit appliquer une tension maximale sur tes muscles afin qu'ils subissent des micro-déchirures et se reconstruisent plus forts.

Ce système PPL (Push-Pull-Legs) combiné à des exercices polyarticulaires lourds en début de séance est ce qui m'a permis de transformer mon corps de débutant en une carrure plus musclée et puissante.

CETTE MÉTHODE EXACTE A FONCTIONNÉ POUR DES MILLIERS DE PERSONNES QUI L'ONT SUIVIE SÉRIEUSEMENT.



☛ Soulever des charges lourdes crée une forte tension mécanique sur les muscles.

☛ Tes muscles réagissent en devenant plus gros, plus forts, plus résistants.

C'est pour ça que s'entraîner proche de l'échec voire à l'échec est essentiel — ce stress force ton corps à s'adapter et progresser.

TU NE VAS PAS À “L’ÉCHEC” ?

AUCUNS GAINS

Si tes séances ne te poussent pas dans tes retranchements, tu n’atteindras pas une croissance musculaire optimale.

C’EST ENCORE PLUS CRUCIAL POUR LES PRATIQUANTS NATURELS.

- ✓ S’entraîner proche de l’échec sur la majorité des séries
 - ✓ Stimuler ses muscles fréquemment
 - ✓ Éviter de perdre du temps avec des séries inutiles
- 💡 2 séries intenses à l’échec valent mieux que 4 séries molles sans effort réel.
- ✳️ Fréquence et intensité sont les clés du progrès.

TON MINDSET = PRIME

EFFORT, DISCIPLINE & REPOUSSER SES LIMITES



CELA SEMBLE ÉVIDENT, MAIS C'EST UN PRINCIPE FONDAMENTAL QUE JE VEUX VRAIMENT SOULIGNER

- ✓ Je veux promouvoir une culture de l'effort, du travail acharné et de la discipline à l'entraînement.
- ✓ Chaque séance doit être réalisée avec une intensité maximale.
- ✓ Tu dois viser à être la personne qui travaille le plus dur dans la salle.

☞ TU NE DEVRAIS JAMAIS VOIR QUELQU'UN S'ENTRAÎNER PLUS DUR QUE TOI.

☞ SI QUELQU'UN TRAVAILLE PLUS QUE TOI, C'EST QUE TU ES EN TRAIN DE TE RELACHER. POINT.

Cet état d'esprit d'élite est ce qui sépare ceux qui obtiennent des résultats de ceux qui stagnent pendant des années.

ÉCHAUFFEMENT

LA PARTIE LA PLUS NÉGLIGÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

L'échauffement est l'un des aspects les plus négligés à la salle.


**BEAUCOUP DE PRATIQUANTS ATTAQUENT DIRECTEMENT
LES CHARGES SANS PRÉPARER LEUR CORPS
CORRECTEMENT.**

☛ **Sauter l'échauffement = risque de blessure plus élevé et
performance réduite.**



01 >> ACTIVATION CARDIOVASCULAIRE - LA BASE

Pour avoir une bonne séance, tu dois préparer ton corps en augmentant sa température interne.

-  5 minutes de cardio léger (vélo, escalier, marche sur tapis) suffisent pour chauffer efficacement ton corps.

02 >> LUBRIFICATION DES ARTICULATIONS - ESSENTIELLE POUR DURER

Lubrifier tes articulations est aussi important que de chauffer tes muscles.
TU DOIS ACTIVER LES ARTICULATIONS CLÉS COMME :

- ✓ Épaules
- ✓ Coudes
- ✓ Poignets
- ✓ Hanches

Ces mouvements d'échauffement stimulent la production de liquide synovial, qui lubrifie naturellement tes articulations.

- 💡 Sans lubrification articulaire, tu augmentes le risque de douleurs et d'usure à long terme.

03 ➤ COIFFE DES ROTATEURS - ZONE SOUVENT BLESSÉE

🚨 La coiffe des rotateurs est l'une des zones les plus fréquemment blessées chez les pratiquants.

Beaucoup l'ignorent, puis développent des douleurs ou des blessures à l'épaule.

- 🖱 Utilise des charges légères sur poulie ou élastique pour chauffer les épaules avant les exercices de poussée.

04 ➤ MONTER EN CHARGE PROGRESSIVEMENT AVANT TES SÉRIES DE TRAVAIL

Une fois l'échauffement général terminé, tu dois monter en charge progressivement avant d'attaquer tes séries de travail.

Par exemple, si ta série de travail au squat est 100 kg pour 6 reps, fais :

50 kg x 10 reps

70 kg x 6 reps

90 kg x 3 reps

Puis 100 kg en série de travail

**CELA PRÉPARE TON SYSTÈME NERVEUX ET T'AIDE À PERFORMER
TOUT EN RÉDUISANT LE RISQUE DE BLESSURE.**



✘ À NE PAS FAIRE AVANT L'ENTRAÎNEMENT

**ÉTIREMENTS STATIQUES AVANT LA
MUSCU = CONTRE-PRODUCTIF ET PEUT
REDUIRE TA FORCE.**

☞ Ton corps a besoin d'activation dynamique,
pas d'étirement statique.

Garde les étirements statiques pour APRÈS
l'entraînement (ou plusieurs heures plus tard).



LE PROTOCOLE
PRISE DE MASSE



INFORMATIONS CLÉS À SAVOIR

Tu suivras un programme d'entraînement de 5 jours par semaine.

C'est un plan hybride combinant force et hypertrophie,


Te permettant de maximiser tes performances tout en sculptant un physique impressionnant.

C'est la meilleure approche pour passer d'un niveau débutant à un niveau avancé en musculation.

SURCHARGE PROGRESSIVE : **LA CLÉ DE LA CROISSANCE**

La meilleure manière de prendre du muscle est aussi de devenir plus fort.

La surcharge progressive doit être la base de ton entraînement si tu veux faire de vrais progrès.

 Note tes charges à chaque séance et cherche à améliorer tes performances progressivement plutôt que de modifier les choses au hasard.

Dans ce programme, tu dois t'entraîner jusqu'à l'échec ou très proche à chaque série.

Garder de l'énergie pour plus tard est inutile. Il vaut mieux faire moins de séries avec une intensité maximale, que beaucoup de séries avec peu d'effort.





ENTRAÎNE TOI COMME UN ROI

L'entraînement n'est pas un échauffement — tu dois donner ton maximum à chaque série.

CE PROGRAMME MET L'ACCENT SUR L'INTENSITÉ ET LE VOLUME, EN CIBLANT CHAQUE MUSCLE SOUS TOUS LES ANGLES.

Par exemple, si le programme prévoit 8 répétitions, à la 8e tu ne dois pas pouvoir en faire une 9e.

C'est l'état d'esprit à avoir pour suivre ce plan.

LES BASES DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE

LE MUSCLE NE POUSSE PAS A LA SALLE — IL EST DETRUIT

01 >> DESTRUCTION & RÉCUPÉRATION

Tes muscles ne grandissent pas pendant l'entraînement — en réalité, ils sont endommagés.

Pendant tes séances, tu crées des micro-déchirures dans les fibres musculaires.

🧬 Pour les réparer, tu dois consommer des protéines régulièrement dans la journée, surtout après ton entraînement.

Pour avoir de l'énergie à l'entraînement, consomme des glucides avant pour remplir tes réserves de glycogène musculaire — c'est le carburant de tes performances. Il faut aussi reconstituer ce glycogène après.



02 >> TEMPS SOUS TENSION OPTIMISÉ

👉 Le temps sous tension idéal pour l'hypertrophie est de 30 secondes à 1 minute. Au-delà, on passe sur un entraînement d'endurance.

- Hypertrophie = Croissance musculaire
- Plage de répétitions idéale = 6 à 12/15 reps
- Temps de repos = Critique pour les performance

03 >> TERMES CLÉS À CONNAÎTRE :

- **Biset** : Deux exercices ciblant le même muscle sans repos.
- **Superset** : Deux exercices pour des muscles différents, sans repos.
- **Phase excentrique** : Partie du mouvement où le muscle s'étire.
- **Phase concentrique** : Partie du mouvement où le muscle se contracte.

MAINTENANT QUE TU AS LES BASES,
PASSONS À LA STRUCTURE DE L'ENTRAÎNEMENT.

04 >> CONDITIONNEMENT MENTAL

Avant de parler des aspects concrets de la musculation, je veux parler de l'état d'esprit à adopter pour gagner.

🏆 En musculation, il n'y a pas de trophée, pas vraiment d'étapes claires pour mesurer les progrès. C'est flou, et beaucoup se perdent parce qu'ils ne savent pas où ils vont pour une simple raison :

ILS NE SAVENT PAS OU ILS VEULENT ALLER.

Avant de commencer ce programme, tu dois avoir un ou plusieurs objectifs concrets, et tout mettre en place pour les atteindre


✗ Il n'y a pas de place pour les demi-mesures, très peu voire pas de place pour les écarts.

Tu dois t'engager à suivre ce programme et à l'appliquer avec constance jusqu'à atteindre tes objectifs.





CONDITIONNE-TOI À GAGNER

 **Conditionne-toi chaque jour, lis des livres, évite les distractions inutiles,**

Supprime TikTok si tu ne gagnes pas d'argent avec, supprime Instagram si ça ne t'apporte rien.

Réduis ton temps sur les réseaux sociaux d'au moins 50%, et tu vas gagner un temps énorme pour toi, pour tes projets, ta diète, etc.

Ce n'est même plus une question de plaisir

Je pars du principe que tu as déjà assez profité et fait assez de conneries dans ta vie,

 **MAIS IL ARRIVE UN MOMENT OÙ TU DOIS T'AMÉLIORER.**

Prends une minute pour réaliser que si tu ne changes pas maintenant...

CE NE SERA PAS DEMAIN, ET ENCORE MOINS APRÈS-DEMAIN.

EXCUSES OU SOLUTIONS? **TON CHOIX.**

Cela veut simplement dire que tu dois arrêter d'attendre
et commencer aujourd'hui

À DEVENIR CE QUE PERSONNE D'AUTRE NE POURRA JAMAIS DEVENIR.



TU DOIS SIMPLEMENT DÉVELOPPER
une soif d'apprendre, tu dois créer une routine
productive, lire des livres, chercher constamment à
t'améliorer, et surtout...

EXPLOSER PHYSIQUEMENT AVEC CE PROGRAMME BULK.



LES PERDANTS

CHERCHENT DES EXCUSES

TON CHOIX

LES GAGNANTS

TROUVENT DES SOLUTIONS

REPOS & RÉCUPÉRATION

LA CLÉ OUBLIÉE DE LA PRISE DE MUSCLE

Si ton sommeil et ta nutrition sont alignés avec tes efforts à l'entraînement :

LA CROISSANCE MUSCULAIRE EST GARANTIE.

👉 Ton corps a besoin de récupération adéquate et des bons macronutriments pour réparer les fibres musculaires endommagées.

Beaucoup négligent le repos en pensant que s'entraîner plus = progresser plus vite.

❌ FAUX — si c'était vrai, je ferais déjà 100 kg sec depuis longtemps.

SOMMEIL - LE BOOSTER DE PERFORMANCE SOUS-COTÉ

L'un des facteurs les plus importants pour construire du muscle est un sommeil de qualité.

- Au moins 8 heures de sommeil par nuit sont fortement recommandées.

🕒 POURQUOI ?

- Pendant le sommeil profond, ton corps libère des hormones de croissance, essentielles pour réparer les muscles.
- Sans bon sommeil, tes muscles ne récupèrent pas, et tu peines à performer à la salle.





COMMANDE*

ZMA – L'ALLIÉ DU SOMMEIL

Le ZMA est un complément très efficace pour améliorer la qualité du sommeil.

✓ BÉNÉFICES DU ZMA :

- Améliore le sommeil profond et réparateur
- Optimise la récupération musculaire nocturne
- Stimule la production naturelle de testostérone

💊 DOSAGE:

1 dose avant de dormir

MON EXPÉRIENCE :

- Depuis que je prends du ZMA, je remarque que je rêve chaque nuit — chose qui n'arrivait presque jamais avant.

Ça a énormément amélioré ma qualité de sommeil, et je me réveille frais et reposé.

 **UTILISE le code promo : MIKE sur MYPROTEIN**



HYDRATATION – L'ÉLÉMENT OUBLIÉ DE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

✓ COMBIEN D'EAU BOIRE ?

Beaucoup de pratiquants ne boivent pas assez d'eau

Ce qui freine la récupération et réduit les performances.

💡 Les muscles sont faits à 75% d'eau

Rester hydraté est non-négociable pour progresser.

- 1L le matin
- 1,5L pendant l'entraînement
- 1L le soir
- Total : 3 à 4L par jour



Ton quantité d'eau doit être proportionnelle à ton gabarit :

✓ *Une femme de 60 kg boira moins qu'un homme de 85 kg — logique.*

✘ **Déshydratation = perfs nulles & récupération lente.**

EN RÉSUMÉ

- ✓ **Priorise ton sommeil (8h minimum)**
- ✓ **Utilise ZMA pour optimiser la récupération**
- ✓ **Bois beaucoup d'eau — ton corps en dépend**

NEGLIGER LA RECUP = LAISSER DES GAINS SUR LA TABLE.

GUIDE

NUTRITION

NUTRITION

COMMENT PRENDRE DU MUSCLE EFFICACEMENT ?

La nutrition est le sujet le plus posé concernant mes programmes.

- Beaucoup savent comment s'entraîner, mais dès qu'il s'agit de nutrition...

ILS NE SAVENT NI PAR OÙ COMMENCER NI À QUI SE FIER

Ma transformation personnelle



**53 kg, 14 ans,
1 an d'entraînement**

**81 kg, 19 ans,
5 ans d'entraînement**

Ma méthode m'a permis de passer de 53 kg à 14 ans à 81 kg aujourd'hui, sans jamais passer par une prise de masse "dirty bulk".

LA NUTRITION PEUT SEMBLER COMPLIQUÉE... MAIS ELLE NE L'EST PAS

Beaucoup galèrent à bien manger
car ils ne savent pas par où commencer.

- ? DOIS-JE MANGER DES LÉGUMES ?
- ? COMBIEN DE PROTÉINES FAUT-IL ?
- ? FAUT-IL MANGER 5 FOIS PAR JOUR ?

Tant de questions... je vais toutes y répondre.



QUELS ALIMENTS POUR LA PRISE DE MUSCLE ?

*Les meilleurs aliments pour un pratiquant de musculation
qui veut prendre du muscle :*

LA LISTE COMPLÈTE ARRIVE DANS LES PAGES SUIVANTES.



L'ERREUR MAJEURE

QUE FONT 95% DES PRATIQUANTS

Ils mangent trop de glucides, en pensant que plus = mieux.

Tu dois connaître tes portions, tes macros, et rester dans les limites scientifiques...

Sinon, ton corps réagira mal au lieu de bien évoluer.

- ✓ Il faut consommer des glucides de qualité.
- ✗ Tous les glucides ne se valent pas.

LES GLUCIDES DU MCDO ≠ CEUX DES FLOCONS D'AVOINE.

GROSSE ERREUR.






L'ERREUR LA PLUS DANGEREUSE EN NUTRITION

Le macronutriment le plus dangereux n'est pas les lipides

MAIS LES GLUCIDES.

 Les sucres, sous toutes leurs formes, jouent un rôle majeur dans la prise de muscle **OU** de gras.

- Si tu augmentes tes glucides sans modifier le reste, tu prendras du poids.
- À l'inverse, si tu baisses tes glucides, tu perdras du poids.



COMMENT STRUCTURER TA DIÈTE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Tu dois consommer
PROTÉINES, GLUCIDES ET LIPIDES
dans les bonnes proportions pour optimiser ta prise de masse.

PROTEINES

2 à 2,5g/kg de
poids de corps

✓ (160-200g pour
80kg)

GLUCIDES

3 à 4g/kg de
poids de corps

✓ (220-300g pour
80kg)

LIPIDES

1g/kg
de poids de corps

✓ (80g pour 80kg)

🔥 Pour calculer tes macros et total calorique
utilise notre calculateur Prime Physique

[TON CALCULATEUR](#) 

CALCULER SES CALORIES

TROUVE TON "BMR"

- *Le BMR est l'acronyme de "Basal Metabolic Rate" (Taux Métabolique de Base). Il correspond au nombre de calories que ton corps utilise pour assurer tous les processus biologiques et physiologiques.*

[POUR CALCULER TON BMR, UTILISE NOTRE CALCULATEUR MENTIONNÉ PRÉCÉDEMMENT.](#)

- **C'est le nombre de calories dont ton corps a besoin pour survivre.**

CALCULE TON "SURPLUS CALORIQUE"

- *Pour commencer à prendre du muscle, tu dois ajouter un certain nombre de calories au résultat de ton ÉTAPE 1.*

TU PEUX AJOUTER ENTRE 200 ET 500 CALORIES.

En ajouter davantage peut entraîner plus de prise de graisse que de muscle, surtout si tu as quelques écarts ou que tu rates des séances de sport.

PETIT DEJ

ET

SNACKS

IDÉES

PETIT-DÉJ' / SNACKS

Pour t'aider à maximiser ta prise de muscle, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



L'ANABOLIQUE

INGREDIENTS:

- 300g fromage blanc
- 40g whey
- 100g flocons d'avoine
- 30g amandes

INSTRUCTIONS:

1. Mélange le fromage blanc, la whey et les flocons d'avoine dans un bol.
2. Ajoute les amandes concassées sur le dessus.
3. À consommer froid ou chauffe légèrement 30 à 60 secondes au micro-ondes pour une version chaude.

897 KCALS

LIP : 33G – GLU : 55G – PROT : 62G

PETIT-DÉJ' / SNACKS

Pour t'aider à maximiser ta prise de muscle, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



LE COMPLET

INGREDIENTS:

- 4 œufs
- 4 tranches pain complet
- 40g beurre de cacahuète
- 1 banane
- 20g miel

INSTRUCTIONS:

1. Fais griller les tranches de pain.
2. Étale le beurre de cacahuète et le miel sur le pain.
3. Accompagne avec les œufs et la banane.
4. Un départ idéal pour la journée, riche en énergie.

1295 KCALS

LIP : 52G – GLU : 125G – PROT : 50G

PETIT-DÉJ' / SNACKS

Pour t'aider à maximiser ta prise de muscle, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



LE PROTÉINÉ

INGREDIENTS:

- 250ml lait ou lait végétal
- 1 scoop whey
- 1 banane
- 100g flocons
- 40g beurre de cacahuète

INSTRUCTIONS:

1. Mixe tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoute des glaçons pour une texture plus fraîche si désiré.
3. Parfait comme shake post-entraînement ou repas rapide à emporter.

1018 KCALS

LIP : 45G – GLU : 85G – PROT : 52G

DE JEUNER

ET

DINER

IDÉES

DÉJEUNER / DÎNER

Pour t'aider à maximiser ta prise de muscle, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PESTO CARRRRRBS

INGREDIENTS:

- 150g pâtes crues
- 200g steak haché 5%
- 75-100g haricots verts
- 10-20g pesto

INSTRUCTIONS:

1. Fais cuire les pâtes et les haricots verts.
2. Dans une autre poêle, fais cuire la viande hachée.
3. Assemble le tout dans un bol et mélange avec le pesto. Simple, délicieux et riche en protéines.

860 KCALS

LIP : 27G – GLU : 85G – PROT : 55G

DÉJEUNER / DÎNER

Pour t'aider à maximiser ta prise de muscle, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



BRO CHICKEN N' RICE

INGREDIENTS:

- 150g riz basmati cru
- 225g dinde/poulet
- 75-100g légumes
- 10g huile d'olive

INSTRUCTIONS:

1. Fais cuire le riz et les légumes.
2. Fais griller ou cuire à la poêle le poulet.
3. Assaisonne le tout et ajoute un filet d'huile d'olive par-dessus.

874 KCALS

LIP : 20G – GLU : 75G – PROT : 80G

DÉJEUNER / DÎNER

Pour t'aider à maximiser ta prise de muscle, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



CREAMY SALMON

INGREDIENTS:

- 150g pâtes crues
- 170-200g saumon/truite
- 75-150g brocolis
- Sauce : 100g fromage blanc + citron + herbes + 1 jaune d'œuf

INSTRUCTIONS:

1. Fais cuire les pâtes et les brocolis.
2. Fais cuire le poisson à la poêle.
3. Mélange les ingrédients de la sauce et chauffe doucement.
4. Assemble le tout. Riche en bonnes graisses et en protéines.

986 KCALS

LIP : 42G – GLU : 65G – PROT : 70G

LISTE DE COURSE

PROTEINES

LES BLOCS DE CONSTRUCTION DU MUSCLE

Pour réparer et développer du muscle, tu as besoin de sources de protéines de haute qualité.



STEAK



BOEUF HACHÉ 5% OU MOINS



SAUMON



LENTILLES



THON



OEUFS



POULET



DINDE



CREVETTES



WHEY PROTEINE



FROMAGE BLANC



POISSON BLANC

GLUCIDES

CARBURANT POUR L'ENTRAÎNEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

Les glucides fournissent de l'énergie, reconstituent les réserves de glycogène et aident à optimiser les performances.



RIZ BLANC



RIZ BRUN



PÂTES COMPLÈTES



FLOCONS D'AVOINE



PATATES DOUCES



PAIN COMPLET



QUINOA



BANANES



FRUITS ROUGES

LIPIDES

ESSENTIELS POUR LES HORMONES ET RÉCUPÉRATION

Les graisses saines soutiennent la production de testostérone et améliorent la récupération globale.



AVOCATS



HUILE D'OLIVE



POISSONS GRAS



AMANDES



CHOCOLAT NOIR 85% +



NOIX DE CAJOU

LISTE DE COURSE COMPLÈTE

Je t'ai donné mes aliments préférés sur les 3 dernières pages...
Mais si tu as besoin de plus de choix, voici d'autres options saines :

PROTEINES

- Blanc de poulet
- Cuisse de poulet
- Pignons de poulet
- Médaillon de porc
- Filet de kangourou
- Filet de bœuf
- Côtelette d'agneau
- Blanc de dinde
- Veau
- Saucisse de bœuf
- Saucisse de porc
- Tofu
- Seitan
- Tempeh
- Edamame
- Graines de chanvre
- Saumon
- Cabillaud
- Thon en conserve
- Crevettes
- Lieu noir

GLUCIDES

- Riz blanc
- Riz complet
- Pâtes blanches
- Pâtes complètes
- Pâtes sans gluten
- Couscous
- Quinoa
- Pommes de terre blanches
- Patates douces
- Tranche de pain blanc
- Tranche de pain complet
- Popcorn
- Pomme
- Orange
- Pamplémousse
- Banane
- Raisins rouges
- Raisins verts
- Pêche
- Fraises
- Myrtilles
- Framboises

LIPIDES

- Avocats
- Œufs
- Amandes
- Noisettes
- Noix du Brésil
- Cacahuètes
- Pistaches
- Noix de cajou
- Graines de chia
- Huile d'olive
- Huile de lin
- Huile de coco
- Fromage cheddar
- Mozzarella
- Parmesan
- Fromage feta
- Fromage manchego
- Brie
- Roquefort
- Lait entier
- Lait demi-écrémé
- Yaourt grec

RECAP NUTRITION

- ✓ Privilégie les aliments bruts et riches en nutriments
 - ✓ Équilibre protéines, glucides et lipides
 - ✓ Évite la malbouffe industrielle

CES REPAS SONT PENSÉS POUR ALIMENTER TA PRISE DE MUSCLE. RESPECTE-LES, ET LES RÉSULTATS SUIVRONT !

SUIS TA VISION

LE MINDSET ÉLITE

BIEN PLUS QUE LE FITNESS

Atteindre un niveau élite en musculation, ce n'est pas que des muscles ou de la force ...

C'est le mental qui te permet de dominer chaque domaine de ta vie.

La discipline que tu construis à la salle, c'est celle qui te pousse à réussir en business, en amour, dans tout ce que tu entreprends.

La plupart restent lambdas parce qu'ils cherchent des raccourcis.

Ils veulent les récompenses sans le travail. Mais les élites sont différents.



LES ÉLITES N'ATTENDENT PAS LA MOTIVATION — ILS EXÉCUTENT.

LES ÉLITES NE SE PLAIGNENT PAS — ILS S'ADAPTENT.

LES ÉLITES NE SE COMPARENT PAS — ILS DEVIENNENT LA RÉFÉRENCE.

DEVIENS INARRÊTABLE

ÉCRASE TES OBJECTIFS

Applique ce mindset à l'entraînement, tu construiras un corps fort.

APPLIQUE-LE À TA VIE... TU DEVIENDRAS INARRÊTABLE.

Car au fond, la musculation n'est que le début.

- C'est le premier champ de bataille où tu prouves que tu peux tenir, souffrir, progresser.

Et quand tu maîtrises ça... tu peux tout conquérir.

MAINTENANT, C'EST À TOI DE CHANGER TA VIE.



REJOINS LE TOP 1% PLUS VITE !



COMMANDER*

GRINDGUM

Muscle ta mâchoire d'acier en 90 jours avec ma nouvelle marque de chewing-gums...



COMMANDER*

GYMSHARK

Accompagne ton lifestyle fitness avec les meilleures tenues... code 'MIKE10'



COMMANDER*

MYPROTEIN


Accompagne ta nutrition de sportif avec les meilleurs compléments alimentaires... code 'MIKE'

MIKERALG

www.moicestmike.com

SUIS-MOI



 *Ce programme est strictement personnel. Tout partage entraînera une suspension immédiate de l'accès et des poursuites judiciaires.*