

PROGRAMME
30 MINUTES

12 SEMAINES

Entraînement en salle

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	03
2. PLAN D'ENTRAÎNEMENT	06
> Semaine 1 à 4	09
> Semaine 5 à 8	14
> Semaine 9 à 12	19
> Conseils entraînement	24
3. PLAN ALIMENTAIRE	29
> Diète	31
> Conseils diète	33
> Compléments	38
4. GUIDE DE PROGRESSION	44
> Mesurer l'évolution	45
> Hygiène de vie	49
> État d'esprit	55

BIENVENUE

DANS TON PROGRAMME !

Bienvenue dans le programme de 12 semaines "J'ai-une-vie-mais-je-veux-quand-même-des-muscles", où on transforme tes 30 minutes libres en vrais résultats.

Soyons honnêtes : t'as déjà un million de choses à gérer, et ajouter "Vivre à la salle de sport" à ta liste te tente autant que de te prendre un TGV en pleine face.

C'est pourquoi j'ai condensé ce plan en quatre séances courtes et efficaces par semaine, remplies de suffisamment de magie hypertrophique pour te faire oublier qu'il y a à peine quelques semaines tu disais que tu étais trop occupé.

Court et efficace ne veut pas dire facile, bien évidemment tu vas travailler. Tu vas d'ailleurs te rendre compte que pour faire de grosses séances et avoir de gros résultats il n'est absolument pas nécessaire d'acheter un sac de couchage et des caleçons de rechange pour dormir à la salle.

L'idée derrière ce programme est d'aller contre une idée reçue extrêmement répandue : Plus tu t'entraînes plus tu as de résultats.

En réalité, l'intensité est infiniment plus importante que le temps passé à la salle, et c'est avec cette idée en tête que ce programme a été conçu : Te permettre d'obtenir plus de résultats en moins de temps.

Mon but est également que tu sois guidé à chaque étape, tu trouveras donc tout au long du programme des indications, des astuces, et des informations te permettant de ne pas avoir l'impression d'être en train de résoudre un Rubik's Cube à chaque fois que tu vas t'entraîner.

Je sais à quel point ce genre de situations peuvent être frustrantes donc j'ai fait en sorte qu'avec le programme que tu tiens entre tes mains (du moins j'espère que tu le tiens avec tes mains), tu aies absolument tout ce qu'il te faut pour casser la baraque.

POUR QUI EST CE PROGRAMME ?

L'idée en concevant ce programme a été un simple constat :

Énormément de l'encadrement et de l'aide qu'on peut trouver en ligne s'adresse à un public pouvant se permettre le luxe d'accorder énormément de temps à sa pratique :

Des séances de deux heures, des heures de cardio ou encore 15 000 pas par jour (et encore j'ai récemment appris que ce chiffre était maintenant passé à 20 000).

Et bien que ces conseils ne soient pas mauvais en soi, ils sont malheureusement déconnectés du quotidien d'énormément de personnes.

Il y a une flopée de choses qui peuvent limiter le temps qu'on peut passer à s'entraîner : Une vie de famille, un travail prenant, des longs déplacements.

Et assez souvent, ces gens vont voir l'investissement qui est nécessaire, et baissent les bras en comprenant à quel point leur vie n'est pas compatible avec ce qui est demandé.

J'ai donc décidé de créer un programme qui permette d'avoir les meilleurs résultats possibles, en y consacrant le moins de temps possible.

L'idée est que tu n'aies pas à choisir entre tes progrès et le reste de ta vie.

MYTHES

SUR LE VOLUME NECESSAIRE POUR DEVELOPPER UN MUSCLE

Comme je te le dis en intro, une idée reçue très répandue est l'idée selon laquelle plus tu passes de temps à la salle mieux c'est, et par extension, l'idée selon laquelle si tu ne peux pas consacrer au moins X heures par semaine (Remplace X par n'importe quel chiffre arbitraire sorti de nulle part), alors ça ne sert à rien de t'embêter à essayer de t'entraîner puisqu'une durée aussi courte revient à ne rien faire...

Pourtant, il est maintenant pas mal documenté que le volume minimum nécessaire pour progresser est bien moins élevé que ce qu'on entend souvent.

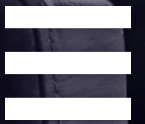
En effet, pas mal d'études, comme cette méta analyse de 2017 par Brad Schoenfeld et al., montrent qu'en 4 à 6 séries par semaine, un muscle peut obtenir la quasi-totalité des résultats qu'il pourrait obtenir avec un volume beaucoup plus élevé, et que le facteur qui était beaucoup plus important est, encore une fois, l'intensité des séries, plutôt que leur nombre.

Une erreur commune est de placer une importance démesurée sur le nombre de séries, et survoler les aspects qui sont infiniment plus importants :

- › La pertinence des exercices
- › La qualité de l'exécution
- › l'intensité des séries
- › la surcharge progressive.

Tous ces facteurs sont beaucoup plus garants de tes résultats, que n'importe quel nombre de séries que tu pourrais faire.

Ce programme a été conçu pour que chaque muscle soit travaillé selon un nombre de séries optimal, et agrémenté de conseils pour garantir que ton intensité soit la bonne, accompagné de vidéos explicatives pour s'assurer que tu aies une exécution efficace, et suivi d'indications pour te permettre de continuer à évoluer même au-delà des 12 semaines.



Stymleco®
K-4-ME

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

VUE D'ENSEMBLE

DE TA PROGRAMMATION



DURÉE DU PROGRAMME :

→ 12 semaines



NOMBRE DE SÉANCES :

→ 4 séances par semaine, les jour 1, 2, 4 et 5. Le jour 3 est un jour de repos/récupération active



DURÉE DES SÉANCES :

→ 30 minutes (échauffement et retour au calme inclus)



OBJECTIF PRINCIPAL :

→ Hypertrophie (Croissance Musculaire)

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SÉANCE Haut du corps 1	X						
SÉANCE Bas du corps 1		X					
SÉANCE Haut du corps 2				X			
SÉANCE Bas du corps 2					X		
REPOS			X			X	X

NOTES :



- Tu peux inverser les jours d'entraînement, à condition de garder 2 à 3 jours de repos entre les groupes musculaires.
Par exemple : Lundi Haut 1 / Jeudi Haut 2 = 72 heures de pause.
- Pense à noter tes charges pour appliquer la surcharge progressive.
- Si un exercice te pose difficulté, tu peux trouver un substitut, mais attention, cela peut allonger la durée de ta séance.
- Tu pourras aussi consulter des emplois du temps alternatifs si tu ne peux t'entraîner que 2 ou 3 fois par semaine.

MÉTHODES

EXPLICATIONS DES MÉTHODES D'INTENSIFICATION

Pour progresser en musculation, il ne suffit pas de répéter les mêmes entraînements chaque semaine.

Intégrer des méthodes d'intensification permet de choquer les muscles, de dépasser les plateaux et de maximiser les résultats..

Bien utilisées, elles permettent de rendre chaque séance plus efficace et stimulante.

Voici les 3 méthodes que j'ai intégrées dans ton programme :

SUPERSET

Enchaîne les deux exercices l'un après l'autre sans temps de repos, une fois le deuxième exercice terminé, prend le temps de repos indiqué.

DROPSET

Effectue toutes les séries normalement, et à la fin de la dernière, baisse la charge de 50% et fais aussitôt une série à l'échec.

Une fois l'échec atteint, baisse à nouveau de 50% et fais encore une dernière série à l'échec.

Il y a donc trois drops successifs avec aucun temps de repos entre chaque.

TENSION

Supprime les verrouillages articulaires, effectue 90% du mouvement pour rester en mouvement pendant toute la durée de l'exercice.

SÉANCES

SEMAINES

1 À 4

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi

SÉANCE LUNDI

Haut du corps

Bienvenue dans ta première séance "Haut du corps", à réaliser pendant les 4 premières semaines.

Ici, on met l'accent sur les zones dites "masculines", avec comme méthode principale le SUPERSET (cf. fiche méthode d'intensification).

Tu vas enchaîner deux exercices sans temps de pause. Pas de panique : tu ne perdras pas de temps ni ne dépasseras les 30 minutes, car tout se fera sur la SMITH MACHINE et sur une poulie, garde quand même une paire d'haltères sur le coté en guise d'option.

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Pompes genoux +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Cable fly inversé élastique			



EXERCICE 1 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Développé couché smith machine +	3	10 répétitions	1 min
		10 répétitions	
 Rowing buste penché smith machine			



EXERCICE 2 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Développé militaire smith machine +	3	12 répétitions	1 min
		12 répétitions	
 Élévations latérales aux haltères			



EXERCICE 3 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Curl biceps poulie basse à la barre +	3	10 à 12 répétitions	1 min
		10 à 12 répétitions	
 Extension triceps poulie haute à la barre			

FINISHER

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Élévations unilatérales poulie basse	2	15 réps Par côté	pas de pause
--	---	---------------------	--------------

SÉANCE MARDI

Bas du corps & Abdos

Voici ta première séance Bas du corps. Cette fois-ci, on découvre l'espace des machines guidées. Elles sont en général proches les unes des autres, ce qui réduit le temps de marche et de préparation entre les exercices. Le changement de charge est simple grâce au système de poulie, donc on reste dans une dynamique rapide, ludique, et toujours sous les 30 minutes.

La méthode principale ici est la mise sous tension musculaire (TUT – Time Under Tension). Pense à garder tes muscles sous tension avec un temps de travail équilibré entre la phase concentrique (quand tu pousses) et excentrique (quand tu contrôles la descente). En gros, ta barre doit monter aussi lentement qu'elle descend.

Petit bonus : pense à noter tes charges pour appliquer une surcharge progressive au fil des séances et des semaines.

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Squat poids du corps +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Chaise			


EXERCICE 1 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Leg press	3	12 répétitions	1 min
--	---	----------------	-------


EXERCICE 2 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Leg extension	3	12 répétitions	1 min
--	---	----------------	-------

EXERCICE 3 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Leg curl assis	3	12 répétitions	1 min
---	---	----------------	-------

FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Crunch +	2	20 répétitions	pas de pause
		30 secondes	
 Gainage			

SÉANCE JEUDI

Haut du corps

Deuxième séance Haut du corps : cette fois, on quitte la Smith Machine pour l'espace machines guidées.

On va profiter une nouvelle fois du système de poulie pour découvrir le DROPSET, une technique qui va booster tes dernières séries.

Ici, les séries sont progressives en charge, avec pour objectif de développer ta force maximale. C'est une petite montée en intensité qui te permettra ensuite d'augmenter tes charges sur les séries d'hypertrophie.

Ta première série = 12 reps, la deuxième = 10 reps, la dernière = 8 reps.

L'objectif : augmenter la charge à chaque série, à mesure que les répétitions diminuent.



ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

	Ecartés vis à vis poulies milieu +	3	30 secondes	30 sec
	 Cable Fly poulies inversées		30 secondes	

EXERCICE 1 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Chest press machine	3	12 / 10 / 8 répétitions	1 min
---	---	-------------------------	-------

EXERCICE 2 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Rowing assis prise neutre	3	12 / 10 / 8 répétitions	1 min
---	---	-------------------------	-------

EXERCICE 3 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Shoulder press prise neutre	3	15 / 12 / 10 répétitions	1 min
---	---	--------------------------	-------



FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

	Curl Pupitre à la barre EZ +	2	15 répétitions	pas de pause
	 Over Head à la barre EZ		15 répétitions	

SÉANCE VENDREDI

Bas du corps & Abdos

Pour clôturer ta semaine d'entraînement, voici ta deuxième séance Bas du corps, cette fois sur la SMITH MACHINE garde quand même une paire d'haltères sur le coté en guise d'option..

On reste en mise sous tension pour que tu puisses bien te familiariser avec les mouvements et la machine, et ainsi optimiser ta technique et ta surcharge progressive.

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Good Morning barre à vide +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Fentes alternées arrière au poids du corps			


EXERCICE 1 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Fentes alternés (jambe droite puis jambe gauche)	3	10 reps. par jambe	30 sec
---	---	--------------------	--------


EXERCICE 2 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Back squat smith machine	3	10 répétitions	1 min
---	---	----------------	-------

EXERCICE 3 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Soulevé de terre haltères	3	10 répétitions	1 min
--	---	----------------	-------


FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Relevé de jambes +	2	20 répétitions	pas de pause
		30 secondes	
 Mountain climbers			

SÉANCES

SEMAINES

5 À 8

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi

SÉANCE LUNDI

Haut du corps

Bienvenue dans ta séance Haut du corps à réaliser pendant les semaines 5 à 9.

En 4 semaines, tu as déjà dû progresser et commencer à ressentir les premiers changements. On continue à évoluer sur les mêmes zones ciblées, mais la nouveauté, ici, ce sont les poids libres.

Pourquoi les poids libres ?

Parce qu'ils vont te permettre de renforcer tes muscles stabilisateurs et d'activer tes réflexes intéroceptifs (ta capacité à sentir et contrôler ton corps dans l'espace).

Pas de panique : tu pourras enchaîner tes supersets au même endroit, et toujours boucler ta séance en moins de 30 minutes.

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Pompes +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Oiseau buste penché avec haltères			



EXERCICE 1 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Développé couché à la barre +	3	10 répétitions	1 min
		10 répétitions	
 Rowing buste penché à la barre (effectue juste un switch et fait ton exo sur le même poste)			

EXERCICE 2 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Développé militaire barre +	3	12 répétitions	1 min
		12 répétitions	
 Élévations latérales aux haltères			



EXERCICE 3 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Curl biceps incliné supination +	3	10 à 12 répétitions	1 min
		10 à 12 répétitions	
 Skull crusher haltères			

FINISHER

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Face Pull	3	15 répétitions	30 sec
---	---	----------------	--------

SÉANCE MARDI

Bas du corps & Abdos

Cette fois-ci, on découvre l'espace des machines semi-guidées.

Elles sont généralement proches les unes des autres, ce qui réduit le temps de déplacement et de préparation entre les exercices.

Changer les charges est simple : tu utilises des disques, souvent rangés directement sur les machines.

La méthode ici reste la même : mise sous tension musculaire (TUT), que tu connais déjà.

L'objectif est toujours de maîtriser chaque phase du mouvement pour maximiser le recrutement musculaire.

Et bien sûr, on reste rapide, efficace, et toujours sous les 30 minutes, abdos inclus.

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

	Goblet squat	3	1 minute	1 min
--	--------------	---	----------	-------


EXERCICE 1 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

	Leg press	3	12 / 10 / 8 répétitions	1 min
--	-----------	---	-------------------------	-------


EXERCICE 2 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

	Leg extension	3	12 / 10 / 8 répétitions	1 min
--	---------------	---	-------------------------	-------

EXERCICE 3 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

	Leg curl allongé	3	12 / 10 / 8 répétitions	1 min
--	------------------	---	-------------------------	-------

FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

	V-Up	2	20 répétitions	pas de pause
+				
	Gainage militaire		30 secondes	

SÉANCE JEUDI

Haut du corps

Deuxième séance Haut du corps : cette fois, on quitte l'espace machines guidées pour passer au semi-guidé, comme dans la séance jambes.

On va utiliser la méthode du DROP SET pour pousser à fond les dernières séries... et aussi ranger les poids en même temps 😊.

Les charges seront progressives à chaque série, pour rester dans une dynamique d'hypertrophie.

L'objectif : recruter un maximum de fibres musculaires, tout en gardant ta séance intense, efficace, et toujours sous les 30 minutes.



ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Écartés vis à vis poulies hautes +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Pull over poulie haute			

EXERCICE 1 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Chest press incliné machine	3	12 / 10 / 8 répétitions	1 min
--	---	-------------------------	-------

EXERCICE 2 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Rowing assis machine pronation	3	12 / 10 / 8 répétitions	1 min
---	---	-------------------------	-------

EXERCICE 3 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Shoulder press machine pronation	3	15 / 12 / 10 répétitions	1 min
---	---	--------------------------	-------



FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Curl biceps marteau +	2	15 répétitions	pas de pause
		15 répétitions	
 Pompes			

SÉANCE VENDREDI

Bas du corps & Abdos

Et pour terminer ta semaine d'entraînement, voici ta deuxième séance Bas du corps, cette fois en poids libres.

On reste dans une logique de mise sous tension, pour que tu puisses bien te familiariser avec les mouvements, les barres libres et les haltères, afin d'optimiser ta technique et préparer une progression efficace et maîtrisée.

Toujours dans une dynamique rapide, concentrée, et sous les 30 minutes.

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Soulevé de terre haltères +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Box step up au poids du corps			

EXERCICE 1 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Fentes marchées haltères	3	10 pas par jambe	1 min
---	---	------------------	-------

EXERCICE 2 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Back squat à la barre	3	10 répétitions	1 min
--	---	----------------	-------

EXERCICE 3 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Soulevé de terre barre	3	10 répétitions	1 min
---	---	----------------	-------



FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Relevé de jambes +	2	20 répétitions	pas de pause
		30 secondes	
 Superman			

SÉANCES

SEMAINES

9 À 12

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi

SÉANCE LUNDI

Haut du corps

C'est la dernière ligne droite ! La nouveauté ici : les haltères.

Pourquoi les haltères ?

Parce qu'ils représentent la dernière étape en musculation : ils demandent une prise de conscience des deux côtés de ton corps dans l'espace, ainsi qu'un meilleur contrôle moteur.

Les haltères offrent aussi une plus grande liberté articulaire et une amplitude de mouvement optimisée.

Tu vas maintenant mobiliser toutes les techniques que tu as apprises jusqu'ici pour une séance focus sur les pectoraux, les épaules et les biceps.

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Pompe +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Élévations latérales haltères			



EXERCICE 1 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Développé incliné haltères +	3	6 répétitions	1 min
		10 répétitions	
 Écartés incliné haltères			

EXERCICE 2 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Chest press	3	10 répétitions	1 min
--	---	----------------	-------



EXERCICE 3 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Développé militaire haltères +	3	10 répétitions	1 min
		10 répétitions	
 Curl biceps incliné supination			

FINISHER

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Pompes déclinées pieds surélevés	3	30 secondes	30 sec
---	---	-------------	--------

SÉANCE MARDI

Bas du corps & Abdos

Cette séance est principalement axée sur la chaîne antérieure, c'est-à-dire les quadriceps. La Smith Machine te permet de gagner du temps en regroupant tous les exercices sur la même zone.

On utilise toutes nos techniques d'intensification d'entraînement pour maximiser les résultats lors de ces dernières semaines.

Bonne chance, donne tout !


ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Goblet squat +	3	30 secondes	1 min
		 Chaise	

EXERCICE 1 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Fentes bulgares smith machine	3	8 reps. par jambe	1 min
---	---	-------------------	-------


EXERCICE 2 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Back squat smith machine	3	8 répétitions	1 min
--	---	---------------	-------

EXERCICE 3 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Squat sumo smith machine	3	8 répétitions	1 min
--	---	---------------	-------



FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Russian twist +	2	20 répétitions	pas de pause
		 Gainage classique ou Gainage banane	

SÉANCE JEUDI

Haut du corps

Voici la deuxième séance Haut du corps des 4 dernières semaines.

Tu utiliseras toutes les techniques que tu as apprises à ce jour pour réaliser une séance FOCUS sur le dos, les épaules et les biceps.

Donne tout pour finir fort !



ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Rowing buste penché haltères +	3	30 secondes	30 sec
		30 secondes	
 Oiseau buste penché haltères			



EXERCICE 1 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Tirage vertical pronation +	3	6 répétitions	1 min
		10 répétitions	
 Tirage vertical supination			

EXERCICE 2 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Tirage horizontal poulie prise neutre	3	10 répétitions	1 min
--	---	----------------	-------

EXERCICE 3 SUPERSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Face pull +	3	10 répétitions	1 min
		10 répétitions	
 Curl biceps poulie basse à la corde			

FINISHER

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Tractions ou Tractions assistées pronation	3	30 secondes	30 sec
---	---	-------------	--------

SÉANCE VENDREDI

Bas du corps & Abdos

Cette séance est principalement axée sur la chaîne postérieure, c'est-à-dire les fessiers et les ischios.

Une barre de poids libre dans une cage a squat sera l'emplacement idéal car tu pourras faire tous les exercices sur la même zone.

On utilise toutes nos techniques d'intensification d'entraînement pour maximiser les résultats lors de ces dernières semaines.

Bonne chance, donne tout !

ÉCHAUFFEMENT SUPERSET

🕒 5 min 30

séries

volume

pause

 Good morning +	3	30 secondes	1 min
		30 secondes	
 Chaise			

EXERCICE 1 TENSION

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Soulevé de terre barre	3	8 répétitions	1 min
---	---	---------------	-------

EXERCICE 2 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Soulevé de terre jambes tendues barre	3	8 répétitions	1 min
--	---	---------------	-------

EXERCICE 3 DROPSET

🕒 7 min

séries

volume

pause

 Extensions mollets smith machine	3	12 répétitions	1 min
---	---	----------------	-------


FINISHER SUPERSET

🕒 2 min

séries

volume

pause

 Crunch +	2	20 répétitions	pas de pause
		30 secondes	
 Gainage			

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

ADAPTER

LE PROGRAMME

Comme précisé au début, ce programme s'adresse à un public qui a une vie mouvementée et difficilement le temps de placer des séances, sans parler des imprévus qui peuvent survenir à peu près n'importe quand.

Il serait donc irréaliste de te proposer un programme rigide que tu ne pourrais absolument pas moduler ou adapter à tes propres contraintes.

Voici donc quelques façons simples de l'adapter en fonction de telle ou telle problématique :

LE TEMPS

Si tu te retrouves pris par le temps, au lieu de supprimer des exercices ou des séances, ce qui t'empêcherait de solliciter chaque groupe musculaire, tu peux baisser le nombre de séries.

Au lieu de faire les 3 ou 4 séries indiquées dans le programme, tu peux passer les exercices à 2 séries, voire 1 si tu es vraiment short.

Une séance qui consiste en 1 série par exercice, bien exécutée, sera toujours à des années lumières d'une séance manquée.

LES JOURS D'ENTRAÎNEMENT

Les jours indiqués peuvent également être adaptés.

Aucuns soucis si tu dois intervertir des jours, tant que tu conserves l'ordre des séances afin de laisser à chaque groupe musculaire suffisamment de temps pour récupérer entre les entraînements.

ADAPTER

LE PROGRAMME

L'ACCÈS AU MATÉRIEL

Si tu manques de matériel, ou qu'une machine n'est pas disponible, les exercices dans le lexique sont classés par muscle.

Tu peux donc régler le problème en remplaçant l'exercice que tu ne peux pas faire par un autre qui sollicite le même muscle.

Évidemment, les exercices sont conçus pour solliciter le muscle sous tous ses angles, et il est préférable de ne pas les remplacer, mais si cela se joue entre ça et pas d'exercice, alors mieux vaut réaliser un exercice différent qui sollicitera quand même le muscle.

LES DOULEURS

Si tu as des douleurs sur un exercice en particulier, la logique précédente s'applique aussi.

Tu peux par exemple te sentir à l'aise en squat mais ressentir une gêne sur un leg press.

Aucun exercice n'est censé provoquer de douleur articulaire. Si un exercice te provoque une douleur alors il faut l'arrêter.

Si tu as une douleur qui persiste sur une articulation quel que soit l'exercice, alors il peut être intelligent de consulter pour être sûr que tu n'as pas de blessure ou de douleur chronique.

NOTER

SES CHARGES

Comme dit plus tôt, une composante indispensable de ta progression est de faire ce qui s'appelle une surcharge progressive, ou, en d'autres termes, t'assurer que tes charges évoluent au fil du temps.

Au fur et à mesure que ta technique s'améliore, et que tes capacités physiques augmentent, les poids que tu es capable de manipuler doivent augmenter, c'est même un des indicateurs les plus fiables de ta progression.

C'est la raison pour laquelle il est extrêmement important de noter tes charges, afin de ne pas avoir à les déterminer à chaque fois, et ainsi "gaspiller" tes séries.

Comme tu as un nombre limité de séries par semaine, chaque série compte, et le travail doit être efficace dès la première série.



CHOISIR

SES CHARGES

Une autre interrogation assez commune est de savoir quelle charge choisir, et surtout, quand le moment est venu de faire évoluer cette charge.

Afin de répondre à cette question, il faut reprendre un des autres paramètres de la progression dont je t'ai parlé plus haut : S'entraîner à l'échec.

Globalement, l'échec musculaire signifie que tu n'es pas capable de poursuivre l'exercice.

Exemple : si tu réalises un exercice et qu'au bout de 8 répétitions tu n'es plus capable de continuer et la série doit prendre fin, alors tu as rencontré l'échec au bout de 8 répétitions.

Pour définir ta charge il te suffit d'utiliser cette logique : La charge que tu choisis doit être une charge qui te permet d'arriver à l'échec musculaire pour le nombre de répétitions indiquées.

Par exemple, si ton programme demande que tu fasses une série de 12 répétitions, alors la charge adaptée est une charge qui te permet de faire 12 répétitions, et pas plus.





PLAN **ALIMENTAIRE**

PLAN

ALIMENTAIRE

Je vais te passer l'éternel sermon sur l'importance de l'alimentation

Si tu es en possession de ce programme tu es déjà au courant de ça et on peut directement rentrer dans le vif du sujet.

Le plan alimentaire que j'ai mis en place dans ce programme a été conçu pour répondre à un certain nombre d'exigences qui étaient selon moi essentielles pour pouvoir aller au bout de l'aventure, je voulais qu'il soit :

Simple à mettre en place, avec des aliments faciles à se procurer.

Intuitif et simple à comprendre, même pour une personne n'ayant pas la moindre notion en alimentation. Ni trop agressif, ni trop strict

Qui contient des options afin de garder une souplesse et s'adapter à tes goûts pour éviter que tu ne te lasses et surtout, avec un système permettant d'être adapté à chacune quel que soit son poids et quelle que soit sa vitesse de progression.

Le point de départ est basé sur une moyenne, tu trouveras la manière de faire évoluer le programme à la suite du plan alimentaire dans « faire évoluer la diète »

Peu importe l'objectif, la condition numéro un de toute réussite est la régularité. J'ai passé la plus grande partie de la conception de ce plan à m'efforcer de faire en sorte que celui-ci puisse te permettre d'atteindre cette régularité.

Un cheval de bataille que j'ai depuis des années est celui de défendre une idée simple : Suivre une diète n'est pas censé être une torture, ce n'est même pas censé être difficile.

Le plus important, et j'insiste une dernière fois dessus car c'est littéralement le paramètre qui fait la différence entre un succès et un échec, est de ne pas avoir l'impression de « prendre sur toi » et ne pas trouver de plaisir dans ton alimentation.

PLAN

ALIMENTAIRE



Jours d'entraînement

Petit déjeuner

- ✓ 50g de flocons d'avoine
- ✓ 2 œufs
- ✓ Fruits rouges
- ✓ Cannelle
- ✓ 1 café

Collation matin

- ✓ 1 fruit
- ✓ 240g de Skyr
- ✓ 10g de miel

Midi

- ✓ 50g de pâtes complètes
- ✓ 160g de viande ou poisson
- ✓ 150g de légumes

Training

- ✓ Pre-workout : 15g d'amandes + 1 banane
- ✓ Post-workout : 30g d'isolate

Dîner

- ✓ 180g de pommes de terre
- ✓ 180g de viande ou poisson
- ✓ 150g de légumes
- ✓ 1 thé vert

PLAN

ALIMENTAIRE



Jours de repos

Petit déjeuner

- ✓ 50g de crème de riz
- ✓ 15g de beurre de cacahuète
- ✓ 260g de yaourt grec
- ✓ 1 café

Collation matin

- ✓ 1 fruit
- ✓ 15g de noix de cajou

Midi

- ✓ 50g de riz basmati
- ✓ 180g de viande ou poisson
- ✓ Légumes selon satiété
- ✓ Huile d'olive

Training

- ✓ 50g de muesli sans sucres
- ✓ 10g de sirop d'agave

Dîner

- ✓ 200g de patates douces
- ✓ 180g de viande ou poisson
- ✓ Légumes selon satiété
- ✓ Huile de lin

CONSEILS DIÈTE

DIÈTE

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

TIMING

J'ai conçu ce plan alimentaire en partant du principe que la plupart des gens s'entraînent en fin d'après midi, si ce n'est pas ton cas et que tu t'entraînes à un autre moment. N'hésite pas à intervertir l'ordre des repas pour aller dans le sens de ton emploi du temps. Ce qui compte plus que tout, bien au-delà du timing, est ton total calorique sur la journée.

CHEAT MEALS

Les cheat meals sont un sujet assez controversé : certains ne jurent que par ça tandis que d'autres refusent catégoriquement d'en entendre parler. Ma philosophie vis-à-vis de ça (comme pour énormément de choses d'ailleurs), est que la vérité se trouve souvent à mi-chemin.

Les cheat meals ne sont ni essentiels, ni une obligation comme j'ai pu l'entendre, mais ils ne sont pas non plus à diaboliser. Comme presque tout, ils correspondront à certaines personnes et pas à d'autres. Même si je reste d'avis que si une diète est bien adaptée, il sera facile de s'y tenir sans avoir besoin de cheat.

Ce que je te recommande est d'employer la méthode dont je t'ai parlé en intro qui consiste à substituer un des repas par une recette équilibrée de ton choix afin de pouvoir prendre des libertés sur la diète sans avoir à aller jusqu'à l'extrême de faire une orgie de bouffe.

ADAPTER LA DIÈTE

Il est évidemment insensé de concevoir un plan alimentaire, et s'attendre à ce que chaque personne le suive tel quel de la même manière quand on sait que chaque individu est différent.

Deux choses principales sont à moduler pour être sûr que l'alimentation te convienne :

- Tout d'abord les quantités, pour être sûr d'être dans une fourchette calorique qui aille dans le sens de ta progression
- Deuxièmement les aliments, pour être sûr que ce que tu manges corresponde à tes goûts.

Pour ce qui est des quantités, je t'explique comment les adapter dans « faire évoluer la diète », et pour ce qui est des aliments, je te renvoie à la partie sur les substituts.

DIÈTE

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Épices et accompagnement

Les aliments listés dans le plan alimentaire sont les ingrédients de base qui doivent composer ton repas. Au-delà des ingrédients, tu es libre d'assaisonner et cuisiner ton plat de la manière qui te convient afin qu'il soit adapté à tes goûts.

Je privilégie généralement les épices car ils n'entravent quasiment pas ton total calorique, sont faciles à utiliser, et il en existe énormément de variétés différentes ce qui permet d'avoir de nombreuses options et ainsi éviter de se lasser.

Une autre option dont je suis un peu moins fan est d'utiliser des sauces zéro, mais si cela doit se jouer entre ça ou te frustrer et lâcher ta diète par ennui, alors tu peux éventuellement en placer. Certaines sauces plus classiques telles que le ketchup sans sucre ajouté par exemple peuvent également être des options intéressantes si utilisées avec modération.

Viande/poisson

J'ai indiqué viande ou poisson arbitrairement afin de laisser un maximum de liberté. Le choix est assez libre, fais simplement en sorte de privilégier des viandes et poissons non industriels, non transformés, et d'éviter au maximum ce qui l'est (charcuterie, nuggets, poisson panés etc...)

Légumes

Au même titre que les viandes et poisson, je te laisse libre de choisir les légumes que tu utilises en fonction de tes préférences. Je te recommande toutefois de les varier autant que tu peux afin d'avoir accès à un profil en vitamines varié. Les légumes peuvent être frais, mais également surgelés. Je te conseille d'éviter les légumes en boîte car ils contiennent assez souvent beaucoup de sodium

Quantités crues Vs cuites

Par soucis de simplicité, les quantités de féculents, viande et poisson sont indiquées crues afin de prendre exactement la quantité voulue et ne pas se retrouver avec trop ou pas assez. Si toutefois il te paraît plus simple de peser cuit, par exemple si tu prépares tes repas pour plusieurs jours à l'avance. Multiplie la quantité par trois pour les féculents (100g crus = 300 cuits), et baisse de 25% pour la viande (100g crue = 75g cuite)

DIÈTE

SUBSTITUTS

Les aliments placés ensemble sont interchangeableables, si tu veux varier un aliment, tu peux donc l'intervertir avec n'importe quel autre aliment qui se trouve dans la même case.

Les valeurs sont indiquées pour 100g, pense donc à adapter la quantité par rapport à ce que tu dois manger et ainsi ne pas trop t'éloigner de ton total calorique cible

Glucides du Petit déjeuner

Flocons d'avoine (100g) = Crème de riz (100g) = Poudre d'avoine (100g) = Pain complet (60g) = 8 galettes de riz

Protéines du Petit déjeuner

Fromage blanc (100g) = Skyr (100g) = Hi-Pro (50g) = Yaourt Grec (80g) = 2 œufs = Isolate 30g

Oléagineux

Amandes (100g) = Noix de cajou (90g) = Beurre de cacahuètes (100g) = Beurre/purée d'amandes (130g) = Pistaches (100g) = Noix de macadamia (80g) = Noix de pécan (90g)

Fruits

Les fruits peuvent se substituer les uns aux autres, à l'exception de la banane qui est plus riche en glucides. On peut substituer la banane par un autre fruit mais pas l'inverse

Condiments

Cannelle (100g) = Noix de muscade (100g) = Clous de girofle (200g) = Cardamome (160g)

Sucres

Miel (100g) = Sirop d'agave (100g) = Sirop d'érable (120g) = Sucre de coco (80g)

Glucides du Déjeuner/Dîner

Pâtes complètes (100g) = Riz basmati (100g) = Quinoa (100g) = Maïs (100g) = Blé cuit (100g) = Pomme de terre (150g) = Maltodextrine (30g)

Protéines du Déjeuner/Dîner

Viande rouge (100g) = Viande blanche (100g) = Poisson (100g) = 3 œufs = Isolate (30g) = Tofu (200g) = Haché végétal (100g)

Huiles

Huile d'olive (100g) = Huile de lin (100g) = Huile d'avocat (100g) = Huile de noix (100g)

DIÈTE

FAIRE ÉVOLUER LA DIÈTE

Objectif

Dans l'idéal, tu devrais perdre environ 1% de ton poids de corps par semaine. En partant de ce principe, la diète que je t'ai indiquée est en réalité un point de départ.

Une fois commencée, c'est ton évolution qui dictera les changements, si tu perds beaucoup plus que ça, tu perds trop vite et je t'invite à rehausser les glucides (aliments soulignés dans la diète) de 10%, si à l'inverse tu as perdu moins que 1% de ton poids de corps, alors il est temps de baisser les glucides de 10%

Il est important de rester dans cette fourchette, je sais qu'il peut être tentant de chercher à aller le plus bas possible et perdre plus vite que prévu. C'est là qu'il devient important d'être plus réfléchi que ça et de se détacher de la course aux chiffres sur la balance.

Perte de poids trop rapide

Garde à l'esprit que le corps ne brûle pas autant de gras que ça en si peu de temps, donc tout ce qui se passe lorsque tu perds trop vite, c'est une perte de fluides et donc une déshydratation qui te coûtera en performances à l'entraînement, une baisse de ton métabolisme qui te forcera à manger toujours moins et te fera perdre en énergie de manière générale, ainsi qu'une dégradation de ta masse musculaire qui baissera ta capacité à dépenser des calories et rendra ton résultat final plus plat, moins dense, moins esthétique, ce qui va à l'encontre de l'objectif que nous nous sommes fixés : créer un mélange parfait de définition et de densité musculaire

1% de perdus par semaine peut paraître peu, pourtant si on le ramène à une personne de 80kg, sur une période, de 12 semaines, cela revient à presque 10kg. 10kg de perdus, s'ils sont composés essentiellement de gras, et en ayant préservé un maximum de masse musculaire, donnera un rendu bien plus esthétique et agréable visuellement que si la même personne avait perdu le double.

Sans parler du fait que un déficit raisonnable rendra toujours le processus plus agréable et facile à tenir qu'un déficit brutal et agressif.

La faim

L'aspect gestion de la faim est également important. Si la diète te paraît insuffisante d'un point de vue quantités et que tu as du mal à gérer la sensation de faim. Alors il vaut mieux rehausser les quantités plutôt que d'être tiraillé par des envies de craquage auxquelles tu finiras par céder.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

MON AVIS

SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le débat sur les compléments alimentaires est certainement le premier auquel la plupart des pratiquants sont confrontés à leurs débuts. Un peu au même titre que les cheat meals, le cardio, ou à peu près tout.

Certains ne jurent que par leur efficacité et avancent qu'il est virtuellement impossible de progresser sans leur utilisation (souvent par intérêt commercial), tandis que d'autres dénoncent une énorme arnaque et scandent qu'ils sont littéralement inutiles et que ce n'est qu'un énorme coup marketing .

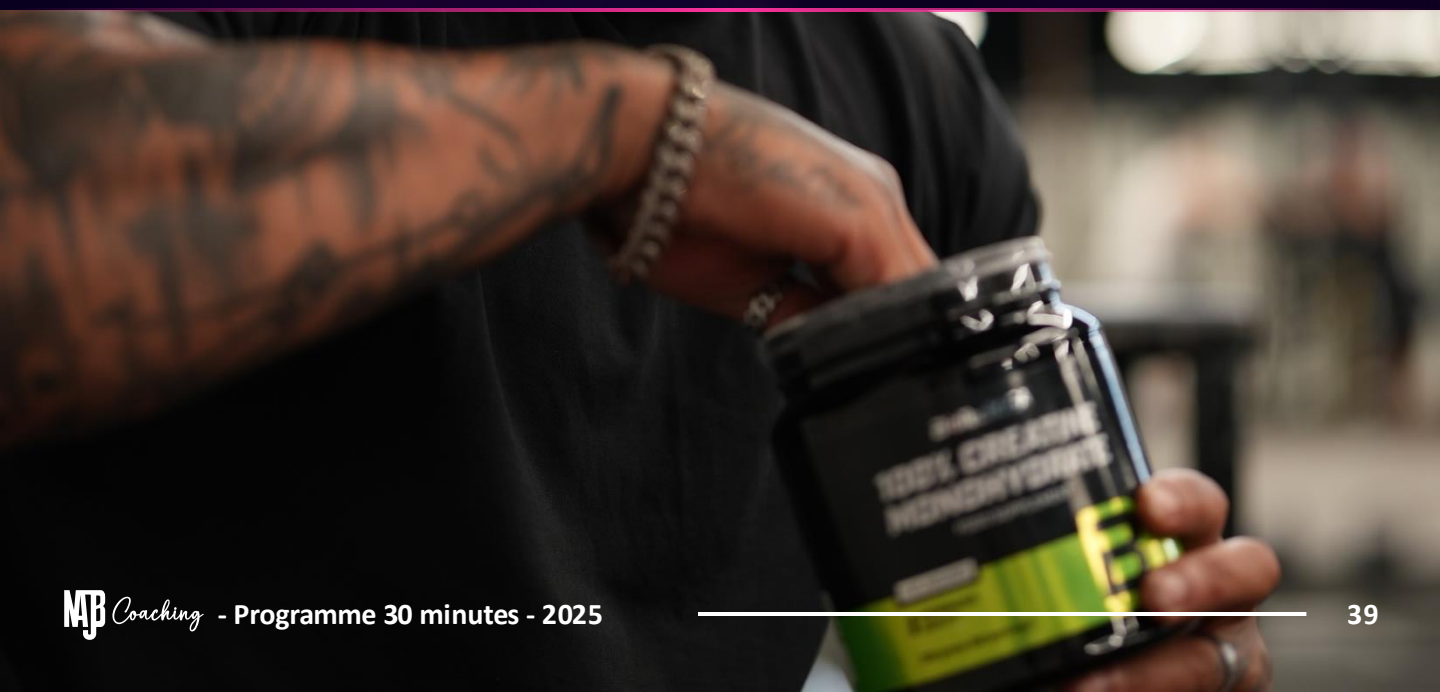
Encore une fois et comme je le dis extrêmement souvent : la vérité se trouve à mi-chemin. Il est vrai que les compléments alimentaires peuvent être un ajout efficace si utilisés intelligemment et bien choisis, et il est également vrai qu'aucun complément sur terre ne peut venir faire progresser une personne à lui seul et se substituer à une programmation efficace, une alimentation adaptée et une bonne hygiène de vie. Si les fondations ne sont pas là, aucun complément n'aura d'impact. Les compléments viennent compléter le gros travail de base, comme leur nom l'indique

Dans cette partie je vais t'indiquer les compléments que je recommande le plus souvent. Il est important de garder à l'esprit que chaque personne est différente et que par conséquent, tout ne sera pas adapté à tout le monde.

Ainsi, j'ai fait en sorte d'expliquer l'usage des compléments que je cite et la raison pour laquelle je les préconise, afin que tu puisses décider s'ils répondent à une problématique que tu rencontres et donc pourraient se montrer utiles, ou si tu peux t'en passer.

PS : Avec mon code NAJ15 tu peux avoir 15% de réduction sur tes compléments BioTechUSA en cliquant sur le bouton 😊 :

[Commander !](#)



COMPLÉMENTS

OMEGA 3 ET MULTIVITAMINE

OMÉGA 3

C'est l'un des seuls compléments que j'utilise toute l'année et sans interruption, ils ont des bienfaits sur l'inflammation, le système immunitaire, la pression artérielle, le cœur, et bien d'autres.

Bien que les oméga 3 se trouvent dans certains aliments il est difficile d'arriver à la quantité idéale seulement avec de la nourriture.

Environ 90% des Français sont déficients en oméga 3, c'est la raison pour laquelle les oméga 3 représentent à mon sens le complément alimentaire le plus important



MULTIVITAMINES

Au même titre que les oméga 3, il est difficile d'avoir un profil en vitamines complet avec l'alimentation seule, surtout lorsque l'on est dans une phase de sèche et que l'on consomme moins de nourriture.

Il me paraît donc essentiel, surtout en fin de sèche, d'utiliser une bonne multi-vitamines avec un spectre complet



COMPLÉMENTS

MAGNÉSIUM ET CHROME

MAGNÉSIUM

Il a de nombreux rôles allant de la relaxation musculaire, réduction de la fatigue, système nerveux, à l'ossature.

Autant de choses mises à l'épreuve durant une sèche, et également un minéral qui représente une carence chez de nombreuses personnes



CHROME

Complément assez méconnu, je le prends en période de sèche pour deux raisons principales :

1. La gestion des taux de sucre dans le sang,
2. La régulation de l'appétit.

Pour faire bref, le chrome aide à mieux utiliser les sucres que l'on apporte au corps, et cette meilleure utilisation des sucres permet de mieux gérer les pics d'insuline qui sont responsables des fringales, notamment sucrées.

Il a également des bienfaits sur la prévention du diabète.



COMPLÉMENTS

BOOSTER ET GLUTAMINE

BOOSTER

Je n'ai jamais été un grand fan de boosters.

Je préfère généralement miser sur une hygiène de vie qui fait que je n'ai pas besoin d'un coup de fouet, mais il est vrai qu'en sèche la fatigue peut avoir tendance à s'installer plus que d'habitude.

Il peut alors s'avérer utile d'utiliser un booster lorsque l'on se sent particulièrement en manque d'énergie.

Je ne te recommande toutefois pas de dépasser deux utilisations par semaine pour éviter de créer une tolérance.



GLUTAMINE

Les effets de la glutamine n'ont pas fait l'objet d'une véritable évidence scientifique en ce qui concerne la récupération musculaire.

En revanche son effet positif sur le transit et le système digestif est avéré.

Avoir un système digestif qui fonctionne bien et qui est en état d'assimiler les différents nutriments est un paramètre que beaucoup de gens négligent.

Je peux donc te conseiller la glutamine pour le bien de ton transit et ton système digestif en général



COMPLÉMENTS

ISOLATE ET CRÉATINE

ISOLATE

J'ai toujours eu tendance à trouver les protéines en poudre surcotées, du fait que pour beaucoup de gens, elles vont être le facteur déterminant lorsqu'il est question de transformation physique, pour preuve, n'importe quelle personne un tant soit peu musclée s'est déjà vu poser la question :

« tu prends quoi comme prot' ? ».

Malgré le fait qu'elles n'apportent pas de réel avantage par rapport à la nourriture, il est indéniable qu'elles ont l'avantage d'être très pratiques.

Je les utilise/ recommande principalement dans des situations où il peut s'avérer difficile de consommer un repas entier (travail, sortie de la salle ou autre) et qu'il est plus pratique de simplement boire un shaker.



CRÉATINE

La créatine est un complément qui n'a plus besoin de faire ses preuves, scientifiquement parlant ou sur le terrain.

Beaucoup de gens l'évitent malgré tout en sèche car il crée une rétention d'eau. Ils oublient que cette rétention d'eau se passe principalement à l'intérieur du muscle et n'est non seulement pas mauvaise, mais même positive.

Elle permet de garder un niveau de force correct en sèche, et aide les muscles à conserver leur densité et rester plein pour éviter cet aspect plat et vide qu'ils peuvent prendre lorsque l'on réduit les calories, ce qui peut aider d'un point de vue psychologique.





GUIDE DE **PROGRESSION**

MESURER SON ÉVOLUTION

MESURER

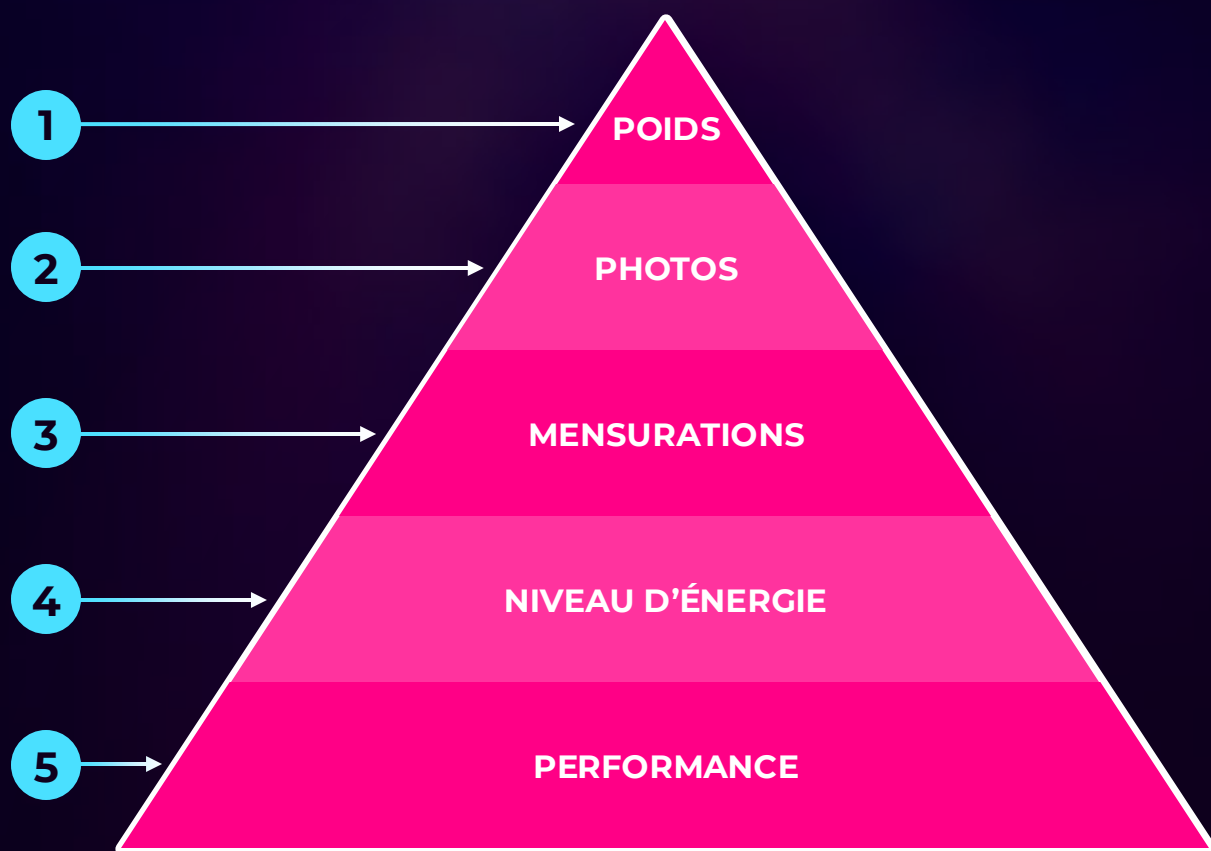
LES FACTEURS ESSENTIELS

Lors d'une sèche, on a souvent tendance à mettre le poids sur un piédestal et bien que celui-ci ait son importance, il y a d'autres informations importantes.

C'est pour cela qu'il est important de mettre en place un bilan que tu feras une fois par semaine, le même jour et dans les mêmes conditions (dimanche matin à jeun par exemple).

Cela te permettra d'avoir un regard global sur ton évolution, en effet, sur une semaine il se peut que ton poids ait stagné alors que tes mensurations ont baissé et aspect visuel se soit amélioré, cela veut dire que tu auras gagné en masse musculaire et perdu du gras, ce qui est le scénario parfait.

Voici les paramètres les plus importants à surveiller, j'ai inclus en fin de cette partie un tableau dont tu peux te servir pour mettre ton suivi en place.



MESURER

POIDS, PHOTOS, MENSURATIONS, ENERGIE, PERFORMANCES

POIDS

Contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas le paramètre le plus important, et encore moins le seul paramètre. Il reste toutefois un indicateur utile pour avoir une idée générale de ta progression, s'il est mis à la lumière des autres paramètres.

PHOTOS

Il est difficile de se rendre compte de sa progression en se regardant simplement dans le miroir, en effet le fait de se voir tous les jours fait que l'œil va s'adapter aux changements progressifs, et on aura donc l'impression que rien ne bouge. Se prendre en photo une fois par semaine permet d'avoir un regard neuf sur la progression. Pense à les prendre au même endroit et dans les mêmes conditions d'éclairage.

MENSURATIONS

Le poids peut ne pas bouger alors que les mensurations évoluent. En effet, le muscle est plus dense que le gras, prendre ses mensurations est un excellent moyen de se rendre compte de l'évolution lorsque le poids sur la balance reste relativement le même et qu'on peut donc avoir l'impression qu'on tourne en rond. Beaucoup de gens sont intimidés par la prise de mesures en pensant mal les faire.

En réalité, ce qui compte est de les prendre au même endroit à chaque fois, ainsi, même si l'endroit est incorrect, s'il reste identique tout le long alors le degré d'erreur sera le même et on pourra donc tout de même voir l'évolution.

NIVEAU D'ÉNERGIE

Un paramètre tellement négligé et pourtant l'un des plus importants. Le sport est à la base fait pour nous maintenir en bonne santé et faire que l'on se sente mieux dans notre corps. Avoir un meilleur niveau d'énergie et un meilleur bien-être est une énorme victoire

PERFORMANCES A L'ENTRAÎNEMENT

Au-delà de l'aspect purement physique, il est également important de sentir que tu es plus à l'aise lors des entraînements. Que tu es capable de soulever des charges plus conséquentes, que tu souffles mieux et que l'endurance est améliorée.

MESURER

TABLEAU DE SUIVI

Voici un exemple de tableau de suivi des paramètres dont tu peux te servir pour mettre ton suivi en place :

	Poids	Tour de taille	Tour de bras	Tour de cuisses	Tour d'épaules
SEMAINE 1					
SEMAINE 2					
SEMAINE 3					
SEMAINE 4					
SEMAINE 5					
SEMAINE 6					
SEMAINE 7					
SEMAINE 8					
SEMAINE 9					
SEMAINE 10					
SEMAINE 11					
SEMAINE 12					

L'HYGIÈNE DE VIE

HYGIÈNE DE VIE

4 POINTS CLÉS

Je me sentais obligé de consacrer une brève partie à l'hygiène de vie.

Après toutes ces années je suis toujours aussi étonné de voir autant de pratiquants tout faire à la « perfection » à la salle et dans la cuisine, mais négliger leur hygiène de vie, et donc ne pas avoir des résultats à la hauteur de leur investissement sans comprendre ce qui cloche.

L'hygiène de vie est tout aussi (voire plus) importante que ton assiduité à l'entraînement et ta rigueur à suivre ta diète.

Le corps est une unité complexe qui ne peut pas se résumer à simplement s'entraîner et manger.

L'hygiène de vie est un terme général et abstrait qui englobe énormément de choses, mais voici les quatre piliers qui sont selon moi les plus essentiels afin d'assurer que tu optimises le travail que tu fournis, et surtout que tu puisses durer dans ce sport :

Sommeil

Hydratation

Stress

Tabac/Alcool



4 POINTS CLÉS

LE SOMMEIL

Dormir est essentiel, c'est le moment où le corps reconstitue les réserves épuisées, se régénère et se reconstruit, il se développe pendant le repos.

Le priver de cette phase revient à ne pas le laisser profiter des bienfaits de l'entraînement.

Si tu as du mal à trouver le sommeil ou rester endormi il existe des ajustements simples à mettre en place tels que faire en sorte de dormir dans un environnement à la bonne température, silencieux et sombre.

Une chose qui m'a également beaucoup aidée est de m'accorder un temps avant de dormir pour faire redescendre ta journée et te détendre, sans écrans et sans travailler.

Enfin, il existe des compléments naturels qui peuvent améliorer la qualité de ton sommeil tel que la mélatonine et le Gaba



4 POINTS CLÉS

L'HYDRATATION

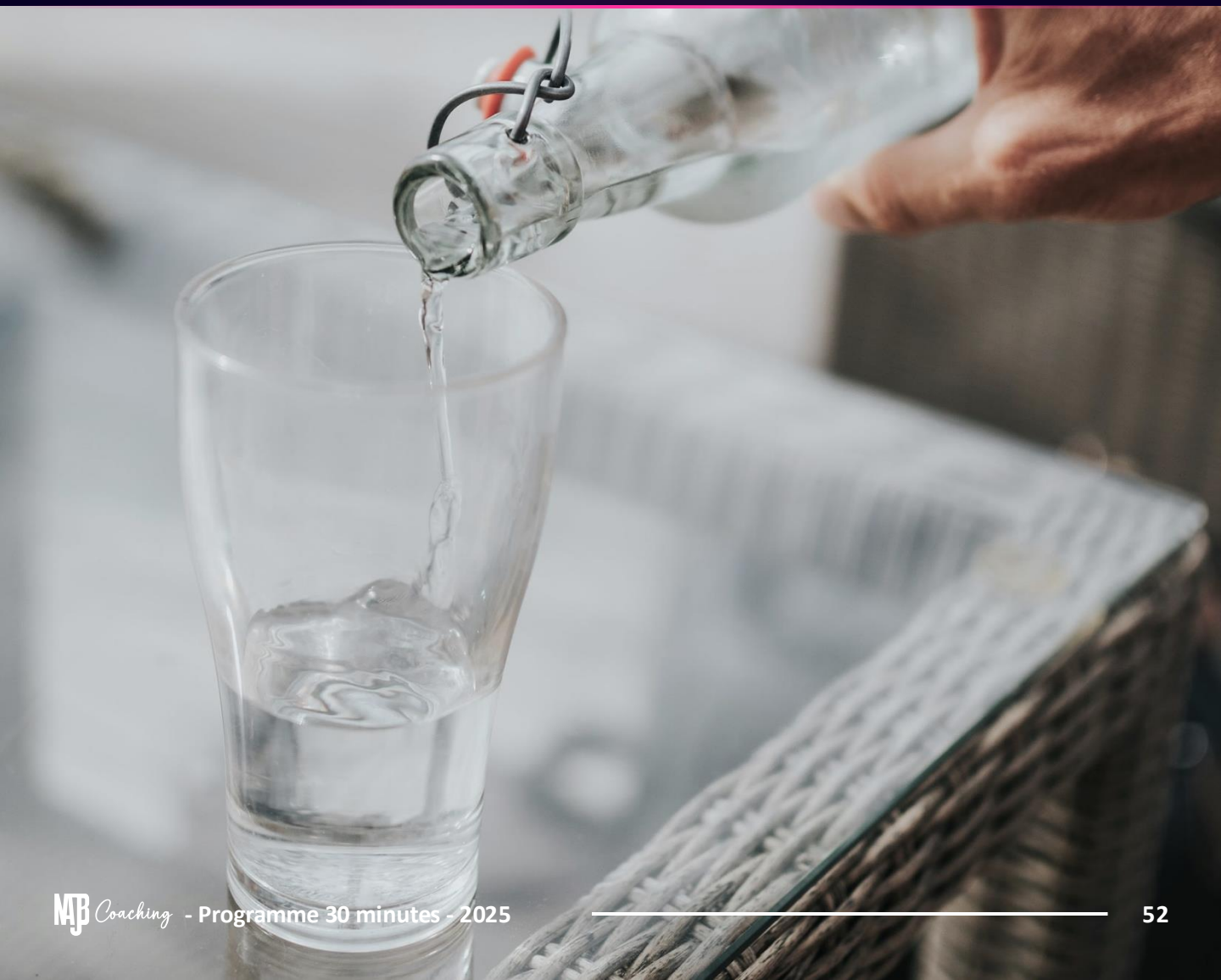
S'hydrater est important autant pour ta santé que pour atteindre tes objectifs.

Une déshydratation de seulement 2% entraîne une chute des performances de plus de 20%.

Une façon simple de savoir la quantité d'eau qui t'es recommandée est de multiplier ton poids par 0,033, cela te donnera une idée du nombre de litres à consommer.

Beaucoup de gens comptent les boissons comme le thé ou le café dans leur consommation d'eau alors que c'est l'inverse : ces boissons sont diurétiques. Je t'invite donc à boire 250ml d'eau supplémentaires pour chaque tasse

Si le goût de l'eau t'est désagréable, il existe des aromatisateurs sans sucre qui lui procureront un meilleur goût et t'aideront à atteindre ta consommation



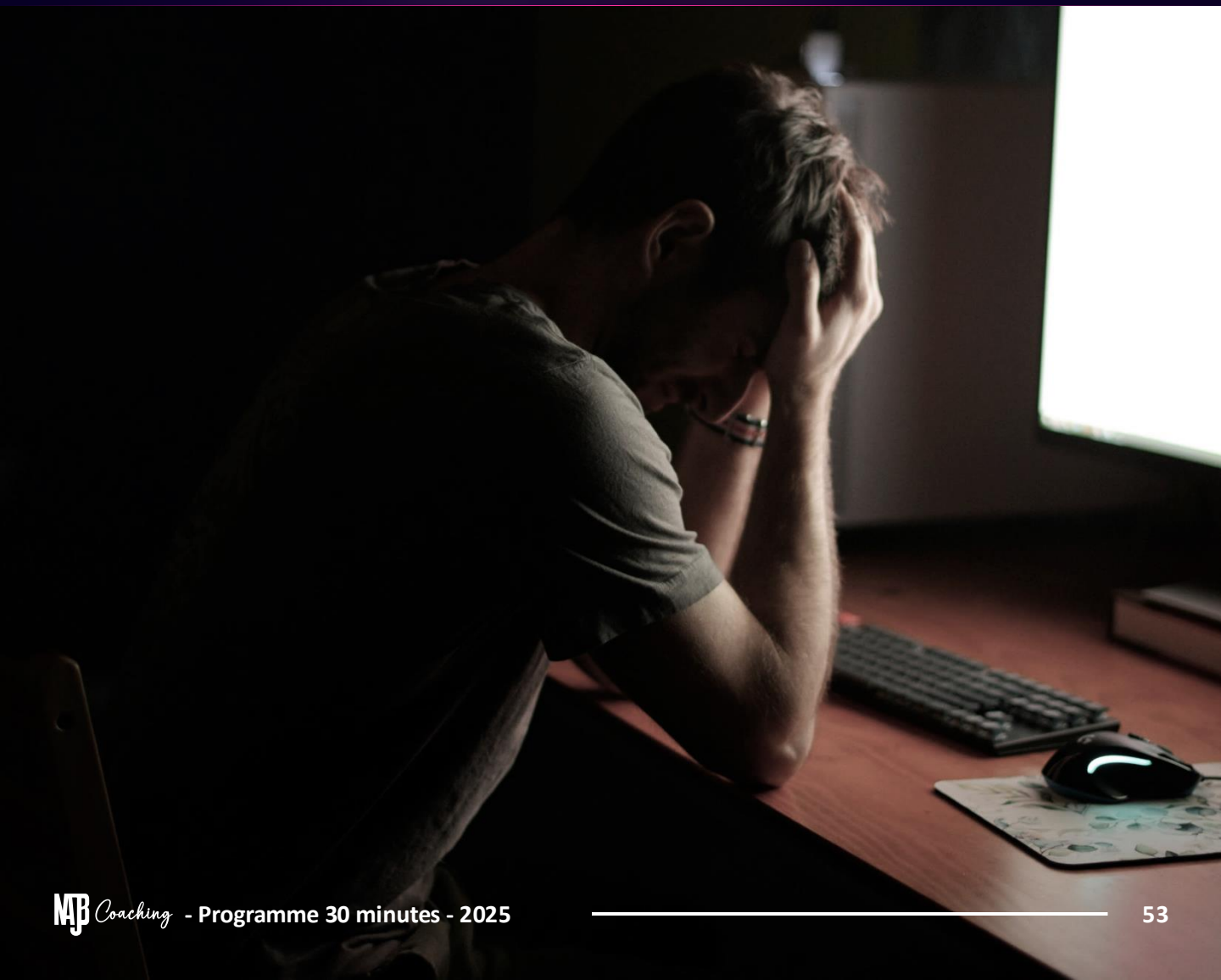
4 POINTS CLÉS

LE STRESS

Stresser secrète une hormone appelée le cortisol qui empêche littéralement le corps de construire du muscle et brûler du gras.

On peut tout faire parfaitement, et tout ruiner juste en stressant.

Si tu es de nature à stresser il existe des méthodes pour contrôler ça au maximum tels que la méditation, les exercices de respiration, ou des compléments naturels tel que l'ashwagandha.



4 POINTS CLÉS

LE TABAC, L'ALCOOL...

Ces deux choses affectent également énormément tes résultats.

Bien entendu, l'idéal est de trouver un équilibre entre objectifs et plaisir, il est difficile de demander à quelqu'un de complètement arrêter de boire s'il aime ça.

Une bonne règle en ce qui concerne l'alcool est la suivante :

Le nombre idéal de verres est le plus petit nombre de verres qu'il t'est possible de consommer sans avoir l'impression de te priver.

Beaucoup de gens posent la question « combien de verres est-il possible de boire » comme s'il existait un chiffre magique qui n'aura aucun impact.

Ce chiffre n'existe pas, ne pas boire est mieux que boire un verre, mais boire un verre est mieux qu'en boire 5.

Fixe-toi la limite qui te permet de trouver un juste milieu



L'ÉTAT D'ESPRIT

L'ÉTAT D'ESPRIT

POUR CONCLURE

Dans ce sport, l'aspect physique est souvent mis en avant, à juste titre, mais malheureusement, au détriment de l'aspect mental, qui pour moi est tout aussi important.

J'ai vu des gens avoir toutes les prédispositions physiques n'arriver nulle part faute d'état d'esprit, et à l'inverse des gens partir d'une base désavantageuse atteindre des sommets contre toute attente car ils avaient un mental à toute épreuve.

Je te laisserai donc sur ces quelques affirmations :

Rien de ce qui vaut la peine n'est facile. Si c'était facile tout le monde le ferait. Si c'était facile tu n'aurais pas la satisfaction de la victoire une fois le but atteint.

Le fait que c'est difficile est la chose même qui fait que lorsque tu auras atteint ce but tu pourras être réellement fier de toi car tu auras persisté là où 97% des gens abandonnent, et oui c'est une statistique.

Tu stagneras parfois, ces moments là mettent ta ténacité à l'épreuve, c'est l'occasion pour toi de montrer à quel point tu tiens à ton objectif et briller, ou te rouler en boule et abandonner, garde juste à l'esprit que l'on se souvient seulement de la première catégorie.

Tu as tout ce qu'il faut pour y arriver. La génétique existe mais elle est loin d'être aussi importante qu'on peut le raconter. Personne n'est une fatalité, tu n'as juste pas assez essayé, ou de la mauvaise façon.

Chaque jour tu peux tout recommencer, rien ne te définit.

Je tiens à te remercier du fond du cœur pour la confiance que tu m'as accordée en prenant ce programme.

C'est le fruit de dizaines d'heures de travail et un projet dont je suis très fier.

J'espère sincèrement que tu as pris autant de plaisir à le suivre que j'en ai pris à le concevoir.

Si tu as des questions ou des remarques, tu peux me faire un coucou par mail à naj@najbfit.coach

Sois sexy, Peace !

UN MOT

SUR LE CONTENU DE CE PROGRAMME

Toutes les informations contenues dans ce programme sont fournies uniquement à des fins éducatives.

Avant de commencer un nouveau programme d'entraînement, de diète ou d'exercice, il est recommandé que tu consultes ton médecin traitant.

Les informations et conseils de ce programme ne doivent en aucun cas se substituer à ceux de professionnels de santé.

Les conseils nutritionnels et compléments alimentaires présentés sont donnés à titre d'exemples et ne doivent pas être suivis sans avis médical préalable.

Ils ne constituent en aucun cas un diagnostic ou des recommandations médicales.

MERCI !