



PROGRAMME START 3

**La méthode Hybride pour transformer son
physique en 3J/semaine**

Par Rayan.B - Coach Sportif.



BIENVENUE DANS LA TEAM

Félicitations pour avoir téléchargé ce programme. Tu as entre les mains une feuille de route claire pour tes 12 prochaines semaines. Pas de blabla, juste de l'action.

Comment utiliser ce guide ? Ce programme est conçu sur 3 jours. Il respecte ta récupération et force ton corps à s'adapter. Ne saute pas les étapes.



!!! AVERTISSEMENT MÉDICAL !!!

La pratique de la musculation comporte des risques. Avant de commencer ce programme, consulte ton médecin pour vérifier ton aptitude physique. "Muscle Tips" et son auteur ne sauraient être tenus responsables en cas de blessure. Respecte la technique avant de charger lourd.



SOMMAIRE DU PROGRAMME

MODULE 1 : L'ENTRAÎNEMENT 01. Le Calendrier types	Page 04
<i>(Comment organiser ta semaine pour récupérer)</i>	
02. Séance A : Full Body	Page 05 <i>(Architecture globale et mise en route)</i>
03. Séance B : Haut du Corps	Page 06 <i>(Focus Pectoraux, Dos, Épaules et Bras)</i>
04. Séance C : Bas du Corps	Page 07 <i>(Focus Cuisses, Fessiers et Mollets)</i>
05. Les Clés de la Progression	Page 08-09 <i>(La surcharge progressive et la récupération)</i>
MODULE 2 : LA NUTRITION 06. Les Bases & Tes Besoins	Page 10 - 11
<i>(Calculer tes calories et comprendre les macros)</i>	
07. Hacks Nutrition & Astuces	Page 12 - 13 <i>(Gérer la faim, quoi manger avant/après l'entraînement)</i>
08. Carnet de note	Page 14 - 17
CONCLUSION 09. Le Mot de la Fin	Page 18 <i>(Remerciements et Motivation)</i>



TON PLANNING HEBDOMADAIRE

La régularité bat l'intensité. Ce programme est conçu pour laisser à tes muscles 48h de repos entre chaque sollicitation. Ne t'entraîne pas deux jours de suite si tu débutes.

TABLEAU DE SEMAINE :

JOUR	SÉANCE	QUOI FAIRE ?
Lundi	SÉANCE A (Full Body)	Ta séance la plus importante de la semaine.
Mardi	Repos	Marche 30 min ou étirements légers.
Mercredi	SÉANCE B (Haut)	Focus sur la carrure (Pecs, Dos, Bras).
Jeudi	Repos	Dors 8h, c'est là que le muscle grandit.
Vendredi	SÉANCE C (Bas)	Focus sur les Jambes. Ne la saute jamais !
Samedi	Repos Actif	Balade, vélo, ou sport entre amis (foot, basket...).
Dimanche	Meal Prep	Cuisine tes repas pour la semaine à venir.



SÉANCE A - FULL BODY

Objectif : Activer l'ensemble du corps pour lancer la semaine.

💡 **CONSEIL DU COACH :** L'échauffement est obligatoire. Avant cette séance, fais 5 minutes de rameur ou d'elliptique + quelques rotations articulaires (épaules, hanches).

LE TEMPO 3-1-1-1 Pour maximiser l'hypertrophie, ne balance pas les poids. Applique ce rythme sur chaque répétition

- **3 secondes pour descendre** (La phase négative/excentrique).
- **1 seconde de pause en bas** (L'étirement complet).
- **1 seconde pour monter** (L'explosion).
- **1 seconde de pause en haut** (La contraction maximale).

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS	REPOS	CONSIGNES TECHNIQUES
Squat	3	12 à 15	1'30 à 2'	<ul style="list-style-type: none">• Pieds largeur épaules, pointes vers l'extérieur.• Dos droit, regarde loin devant.• Descends les fesses jusqu'à l'horizontale.• Pousse sur les talons pour remonter.
Soulevé de terre	3	8 à 12	2'	<ul style="list-style-type: none">• Barre collée aux tibias au départ.• Dos plat impératif, poitrine sortie.• Pousse le sol avec les jambes.• Contracte les fessiers en haut sans te pencher en arrière.
Développe militaire barre	3	10 à 12	1'30	<ul style="list-style-type: none">• Debout, serre fort abdos et fessiers (ne cambre pas !).• Pousse la barre verticalement.• Pause la tête sous la barre en haut.• Contrôle la descente aux clavicules.
Face pull – élévation latérale	4	10 chacun	1'15	Enchaîne sans pause : 1. Facepull : Tire la corde vers tes yeux, écarte les coudes. 2. Élévations : Monte les bras sur le côté, coudes un peu fléchis, sans élan.
Curl haltères – extension triceps poulie	4	10 chacun	1'15	Enchaîne sans pause : 1. Curl : Coudes collés aux côtes, ne balance pas le buste. 2. Triceps : Coudes fixes, tends complètement le bras vers le bas.
Gainage abdo (planche) - superman	5	30s à 45s 10 à 15 reps	30s à 45s	Enchaîne sans pause : 1. Planche : Corps aligné, ventre rentré, ne laisse pas le bassin tomber. 2. Superman : Allongé ventre, décolle buste et jambes 1 sec.



SÉANCE B – HAUT DU CORPS

Objectif : Volume musculaire et "V-Shape" (Carrure).

💡 **CONSEIL DU COACH :** L'échauffement est obligatoire. Avant cette séance, fais 5 minutes de rameur ou d'elliptique + quelques rotations articulaires

LE TEMPO 3-1-1-1 Pour maximiser l'hypertrophie, ne balance pas les poids. Applique ce rythme sur chaque répétition

- **3 secondes pour descendre** (La phase négative/excentrique).
- **1 seconde de pause en bas** (L'étirement complet).
- **1 seconde pour monter** (L'explosion).
- **1 seconde de pause en haut** (La contraction maximale).

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS	REPOS	CONSIGNES TECHNIQUES
Traction - Pompe	3	Max	1'15	Enchaîne sans pause : 1. Tractions : Démarre bras tendus, monte le menton au-dessus de la barre. Gaine les abdos. 2. Pompes : Corps aligné, poitrine au sol. Ne cambre pas le dos.
Tirage horizontal - prise pronation - prise supination	3	10 10	1'30	Fais 10 reps puis change de prise immédiatement : 1. Pronation (Paumes vers le bas) : Coudes ouverts, vise le haut du dos. 2. Supination (Paumes vers le haut) : Coudes serrés au corps, vise le bas du dos.
Développe 45° machine ou haltères	3	10 à 12	1'30	• Banc incliné à 45°. • Sors la poitrine, omoplates collées au banc. • Descends au niveau des clavicules. • Pousse sans "claquer" les coudes en haut (garde une tension).
Élévation frontal – élévation latérale supination	4	10 chacun	1'15	Enchaîne sans pause : 1. Frontale : Monte les haltères hauteur yeux, bras semi-tendus. 2. Latérale Supination : Monte sur les côtés avec les paumes vers le ciel (pouces vers l'arrière) pour cibler l'avant/côté de l'épaule.
Curl corde poulie – extension triceps corde arrière poulie	4	10 chacun	1'15	Enchaîne sans pause : 1. Curl : Coudes collés aux côtes, écarte la corde en haut du mouvement. 2. Triceps (Dos à la poulie) : Corde derrière la nuque, penche-toi un peu en avant, tends les bras loin devant/haut.
Crunsh poulie	5	10 à 20 reps	30s à 45s	• À genoux, tiens la corde derrière ta nuque. • Enroule la colonne pour amener le front vers les genoux. • Contracte les abdos, ne tire pas avec les bras.



SÉANCE C – JAMBES

Objectif : Des jambes solides et athlétiques.

💡 **CONSEIL DU COACH :** L'échauffement est obligatoire. Avant cette séance, fais 5 minutes de rameur ou d'elliptique + quelques rotations articulaires (épaules, hanches).

LE TEMPO 3-1-1-1 Pour maximiser l'hypertrophie, ne balance pas les poids. Applique ce rythme sur chaque répétition

- **3 secondes pour descendre** (La phase négative/excentrique).
- **1 seconde de pause en bas** (L'étirement complet).
- **1 seconde pour monter** (L'explosion).
- **1 seconde de pause en haut** (La contraction maximale).

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS	REPOS	CONSIGNES TECHNIQUES
Leg extention	4	10 reps 5s iso en haut 5 reps lents	1'15	Séquence Inferno : 1. Fais 10 reps normales. 2. Bloque jambes tendues 5 secondes . 3. Finis par 5 reps très lentes . • Garde le dos collé au siège.
Presse inclinée	3	10 à 12 reps	1'30	• Pieds largeur bassin au milieu du plateau. • Descends les genoux vers les épaules (amplitude max sans décoller les fesses). • Ne verrouille jamais les genoux en haut (garde une légère flexion).
Fentes bulgare Fentes avant	3	10 chacun 10 chacun	1'30	Super-Set Unilatéral : 1. Bulgare : Pied arrière sur un banc. Descends verticalement. 2. Avant : Pose le pied au sol et fais des fentes sur place.
Leg curl	4	10 reps 5s iso en haut 5 reps lents	1'15	Séquence Inferno : 1. Fais 10 reps normales. 2. Bloque talons aux fesses 5 secondes . 3. Finis par 5 reps très lentes . • Contrôle le retour, ne laisse pas les poids claquer.
Mollet assis ou debout	4	15 à 20 reps	1'15	• Amplitude maximale : descends les talons plus bas que la pointe de pieds (étirement). • Monte le plus haut possible sur la pointe. • Marque un petit arrêt en haut.
Extension lombaires	5	10 à 20 reps	30s à 45s	• Croise les bras sur la poitrine ou tiens un poids. • Enroule le dos pour descendre. • Remonte jusqu'à aligner le corps (ne cambre pas excessivement en arrière !).



COMMENT EXPLOSER TES RÉSULTATS ?

Tu as le programme. Tu as les exercices. Mais le secret de la transformation physique tient en deux mots : **SURCHARGE PROGRESSIVE**.

Le corps humain est une machine de survie paresseuse. Si tu ne le forces pas à s'adapter, il ne changera pas. Voici les 3 règles d'or pour le forcer à construire du muscle.

CLÉ N°1 : LA RÈGLE DU "DOUBLE PROGRESSION"

Pourquoi ça marche ? C'est la méthode la plus sûre pour ne jamais stagner.

Tu as remarqué que je t'ai donné des fourchettes de répétitions (ex: 10 à 12 reps) et non un chiffre fixe. C'est fait exprès.

1. **L'objectif** : Choisis un poids avec lequel tu peux faire proprement le bas de la fourchette (10 réps).
2. **La montée** : À chaque séance, essaie de gratter une répétition de plus avec ce même poids. (Séance 1 : 10 reps -> Séance 2 : 11 reps -> Séance 3 : 12 reps).
3. **Le niveau supérieur** : Une fois que tu valides le haut de la fourchette (12 réps) sur toutes tes séries, c'est le signal !
4. **L'augmentation** : Augmente le poids de 1kg ou 2kg (ou monte d'un cran sur la machine).
5. **Le cycle recommence** : Avec ce nouveau poids plus lourd, tu vas redescendre à 8 ou 10 reps. C'est normal ! Ton but est maintenant de remonter à 12.

CLÉ N°2 : LA QUALITÉ AVANT LA CHARGE (LE TEMPO)

Pourquoi ça marche ? Parce que ton muscle ne connaît pas le poids écrit sur l'haltère, il ne connaît que la TENSION.

Dans ce programme, je t'ai demandé d'utiliser des **Tempos** (3 secondes pour descendre) et des **Pauses** (Isométrie).

- Si tu augmentes le poids mais que tu arrêtes de faire la pause de 5 secondes au Leg Extension : **TU N'AS PAS PROGRESSÉ, TU AS TRICHÉ.**
- Une répétition ne compte que si elle est **identique** à la précédente.



- Mieux vaut soulever 10kg avec un contrôle parfait et une brûlure intense, que 20kg en balançant le buste.

CLÉ N°3 : LE JOURNAL DE BORD (TRACKING)

Pourquoi ça marche ? Parce que la mémoire est une menteuse.

Tu ne te rappelleras pas si tu as fait 11 ou 12 répétitions au Tirage Horizontal la semaine dernière.

- **L'outil** : Un carnet papier ou une note sur ton téléphone.
- **Ce que tu notes** : Exercice | Poids | Répétitions réalisées.
- **Ton devoir** : Avant chaque série, regarde ce que tu as fait la semaine dernière. Ton unique but aujourd'hui est de **BATTRE CE SCORE**.
 - Soit par une rep de plus.
 - Soit par un poids plus lourd.
 - Soit par une meilleure technique.

L'ERREUR À ÉVITER : L'ÉCHEC TOTAL À CHAQUE SÉRIE

Tu es sûrement débutant. Tu n'as pas besoin d'aller jusqu'à l'échec musculaire (le moment où la barre ne monte plus du tout) sur chaque série.

- **La règle** : Garde toujours **1 ou 2 répétitions en réserve** (RIR 1-2).
- Arrête-toi quand ta technique commence à se dégrader ou que tu sens que la prochaine rep va te coincer sous la barre.
- *Exception* : Sur les exercices d'isolation sans risque (comme le Curl Biceps ou le Leg Extension), tu peux aller chercher la brûlure maximale !



LA NUTRITION SIMPLIFIÉE

(SANS PRISE DE TÊTE)

L'entraînement est l'étincelle, mais la nutrition est le carburant. Tu peux pousser aussi fort que tu veux à la salle, si tu ne donnes pas les briques nécessaires à ton corps, il ne construira pas de muscle.

Oublie les régimes à la mode. Tout repose sur une équation mathématique simple : **La Balance Énergétique.**

1. CALCULE TES CALORIES (L'ÉNERGIE)

LA MÉTHODE "SANS PRISE DE TÊTE"

- **OPTION A : PRISE DE MUSCLE (Surplus Léger)**
 - *Tu es mince et tu veux grossir.*
 - **Formule :** Ton Poids (en kg) x 34
 - *Exemple pour 70kg : $70 \times 34 = 2380$ Kcal / jour.*
- **OPTION B : RECOMPOSITION / PERTE DE GRAS (Déficit Léger)**
 - *Tu as un peu de ventre ou tu veux sécher.*
 - **Formule :** Ton Poids (en kg) x 26
 - *Exemple pour 80kg : $80 \times 26 = 2080$ Kcal / jour.*

⚠ **Important :** Ce chiffre est un point de départ. Pèse-toi une fois par semaine.

- Si tu perds trop vite ($>1\text{kg/semaine}$) : Ajoute 200 kcal.
- Si tu ne bouges pas (en prise de masse) : Ajoute 200 kcal

LA MÉTHODE "PRO" (Formule de Mifflin-St Jeor)

Si tu veux être précis au pixel près, utilise cette méthode en 3 étapes. C'est celle qu'utilisent les nutritionnistes.

ÉTAPE 1 : TON MÉTABOLISME DE BASE (MB)

C'est ce que ton corps brûle juste pour rester en vie (respirer, battre le cœur).

- **HOMME :** $(10 \times \text{Poids en kg}) + (6.25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{Âge}) + 5$
- **FEMME :** $(10 \times \text{Poids en kg}) + (6.25 \times \text{Taille en cm}) - (5 \times \text{Âge}) - 161$



ÉTAPE 2 : TA DÉPENSE TOTALE (TDEE)

On multiplie ton MB par ton niveau d'activité pour savoir ce que tu brûles réellement dans une journée.

- **x 1.2** (Sédentaire : bureau + pas de sport)
- **x 1.375** (Léger : bureau + 1 à 3 séances de sport/semaine) <-- **Toi avec ce programme**
- **x 1.55** (Modéré : travail debout ou 4-5 séances intenses/semaine)

Exemple : Si ton MB est de 1800 et que tu suis le programme START 3, ta maintenance est : $1800 \times 1.375 = 2475$ Kcal.

ÉTAPE 3 : TON OBJECTIF

Maintenant, on ajuste selon ton but :

- **Perte de gras** : Enlève **300 à 500 Kcal** à ton total.
- **Prise de muscle** : Ajoute **200 à 300 Kcal** à ton total.

2. LES MACROS (LES BRIQUES)

Les calories te donnent le poids, les "macros" déterminent si ce poids sera du muscle ou du gras.

- **LES PROTÉINES (Pour construire)**
 - C'est le ciment de tes muscles. Indispensable.
 - **Cible : 1,8g à 2g par kilo de poids de corps.**
 - *Sources* : Viande, poisson, œufs, whey, lentilles, fromage blanc.
- **LES LIPIDES (Pour fonctionner)**
 - Indispensable pour tes hormones (testostérone) et ta santé.
 - **Cible : 1g par kilo de poids de corps.**
 - *Sources* : Huile d'olive, avocats, noix, jaunes d'œufs, saumon.
- **LES GLUCIDES (L'énergie)**
 - C'est le carburant de tes séances intenses.
 - **Cible : Tout le reste de tes calories.**
 - *Sources* : Riz, pâtes, avoine, patates douces, fruits, pain complet.

3. L'ASSIETTE TYPE "MUSCLE TIPS"

Tu n'as pas envie de compter tes calories tout de suite ? Utilise la méthode visuelle à chaque repas :

- **1/3 de l'assiette** : Source de Protéines (Poulet, Steak, Œufs...)
- **1/3 de l'assiette** : Source de Glucides (Riz, Pâtes, Quinoa...)
- **1/3 de l'assiette** : Légumes verts (Fibres et santé)
- **+ 1 cuillère à soupe** de bonne graisse (Huile d'olive) pour la cuisson ou l'assaisonnement.



HACKS & VÉRITÉ SUR LES COMPLÉMENTS

Tu n'as pas besoin de poudres magiques pour progresser. Si ton entraînement, ton sommeil et tes repas sont bons, tu as fait 95% du travail. Les compléments, c'est les 5% restants.

1. LE TIMING (QUAND MANGER ?)

Faut-il manger tout de suite après la séance ? La "fenêtre anabolique" de 30 minutes est un mythe, mais le timing reste utile pour l'énergie.

- **AVANT LA SÉANCE (1h à 2h avant) : LE CARBURANT**

- Mange une source de glucides faciles à digérer et un peu de protéines.
- *Exemple* : Une banane + un shaker de whey (ou un yaourt grec) + quelques flocons d'avoine.
- *Le but* : Avoir de l'énergie sans avoir l'estomac lourd.

- **APRÈS LA SÉANCE (Dans les 2h après) : LA RÉPARATION**

- C'est le moment de recharger. Ton corps a besoin de protéines pour réparer les fibres et de glucides pour refaire les stocks d'énergie.
- *Exemple* : Un vrai repas complet (Poulet, Riz, Légumes).

2. L'HYDRATATION (LE FACTEUR OUBLIÉ)

Un muscle déshydraté de seulement 2% perd jusqu'à 20% de sa force.

- **La règle simple** : Bois environ 3 Litres d'eau par jour.
- **Le test vérité** : La couleur de tes urines. Elles doivent être claires comme de la limonade. Si c'est jaune foncé (jus de pomme), tu es déshydraté : BOIS !

3. LES COMPLÉMENTS : ARNAQUE OU UTILE ?

L'industrie du fitness veut te vendre tout et n'importe quoi. Voici les 3 seuls compléments qui valent ton argent (et uniquement si tu as le budget).

- **LA WHEY PROTEINE (Protéine en poudre)**

- *C'est quoi ?* Du lait filtré et déshydraté. Ce n'est pas du dopage.
- *Utile pour* : Son côté pratique. C'est juste de la nourriture liquide.
- *Conseil* : Prends-la si tu as du mal à manger assez de viande/œufs dans la journée. Sinon, inutile.

- **LA CRÉATINE (Monohydrate)**

- *C'est quoi ?* Le complément le plus étudié au monde.
- *Utile pour* : Améliorer la force explosive et la récupération.



- *Dosage* : 3g à 5g par jour, tous les jours (même les jours de repos).
 - *Conseil* : Prends la forme "Monohydrate" (la moins chère).
 - **LES MULTIVITAMINES & OMEGA-3**
 - *Utile pour* : La santé générale et les articulations, surtout si tu ne manges pas assez de fruits ou de poissons gras.
-

⊖ CE QUE TU NE DOIS PAS ACHETER :

- **Les "Fat Burners" (Brûleurs de graisse)** : Inefficaces. Le seul brûleur de graisse, c'est le déficit calorique.
- **Les "BCAA"** : Si tu manges assez de protéines, ils ne servent à rien. Garde ton argent pour de la vraie nourriture.
- **Les "Gainers" industriels** : C'est souvent du sucre en poudre vendu très cher. Fais ton gainer toi-même (Mixer : Avoine + Whey + Banane + Beurre de cacahuète).



MON ÉVOLUTION PHYSIQUE

La règle : Prends tes mesures une fois par semaine, le matin à jeun, toujours dans les mêmes conditions.

TABLEAU DE SUIVI (12 SEMAINES)

SEMAINE	POIDS (kg)	TOUR TAILLE (cm)	TOUR BRAS (cm)	TOUR CUISSE (cm)
Début
S 1
S 2
S 3
S 4
S 5
S 6
S 7
S 8
S 9
S 10
S 11
FIN



CARNET - SÉANCE A (FULL BODY)

Objectif : Battre la séance précédente (Poids ou Reps).

EXERCICE	SEMAINE 1(Poids x Reps)	SEMAINE 2(Poids x Reps)	SEMAINE 3(Poids x Reps)	SEMAINE 4(Poids x Reps)
Squat (3 séries) X X X X X X X X X X X X
Soulevé de Terre (3 séries)				
Dév. Militaire (3 séries)				
Face Pull + Élév. Lat (4 séries)				
Curl + Triceps (4 séries)				
Gainage + Superman (5 séries)				



CARNET - SÉANCE B (HAUT)

EXERCICE	SEMAINE 1(Poids x Reps)	SEMAINE 2(Poids x Reps)	SEMAINE 3(Poids x Reps)	SEMAINE 4(Poids x Reps)
Traction + Pompe (3 séries) X X X X X X X X X X X X
Tirage Horizontal (3 séries Prona + Supina)				
Dév. Incliné 45° (3 séries)				
Élév. Front + Latéral (4 séries)				
Curl + Triceps Corde (4 séries)				
Crunch Poulie (5 séries)				



CARNET - SÉANCE C (JAMBES)

EXERCICE	SEMAINE 1(Poids x Reps)	SEMAINE 2(Poids x Reps)	SEMAINE 3(Poids x Reps)	SEMAINE 4(Poids x Reps)
Leg Extension (4 séries + Iso) X X X X X X X X X X X X X X X X
Presse Inclinée (3 séries)				
Fentes Bulgare + Avant (3 séries)				
Leg Curl (4 séries + Iso)				
Mollets (4 séries)				
Ext. Lombaires (5 séries)				



CE N'EST QUE LE DÉBUT

Bravo. Si tu lis cette page, c'est que tu as toutes les cartes en main. Tu as le plan d'entraînement, tu as la stratégie alimentaire et tu as les secrets de la progression.

Mais attention : **Ce PDF ne va pas soulever les poids à ta place.**

Il y aura des jours où tu seras fatigué. Des jours où il pleuvra. Des jours où tu n'auras "pas le temps". C'est ces jours-là qui feront la différence entre ceux qui réussissent et ceux qui abandonnent.

La motivation te sert à démarrer. L'habitude te sert à continuer.

MONTRE-MOI TES PROGRÈS !

Je veux voir ta transformation. C'est ma plus grande récompense en tant que coach. Dans 12 semaines, quand tu auras terminé ce cycle, envoie-moi tes photos avant/après ou identifie-moi sur tes storys d'entraînement.

- **Instagram** : rayan_brnd
- **Email** : rayanbernard59280@gmail.com

ET APRÈS LES 12 SEMAINES ?

Une fois ce programme terminé, ton corps se sera adapté. Il faudra changer de stimuli pour continuer à progresser.

- Si tu as aimé cette méthode et que tu veux passer au niveau supérieur (4 séances, spécialisation...), retrouve mes autres programmes sur le site.
- Si tu veux que je gère personnellement ta progression, candidate pour le **Coaching 1-on-1**.

FORCE À TOI ET BON ENTRAÎNEMENT !

RAYAN.B *Fondateur de Muscle Tips*