



# MUSCLE TIPS

## PROGRAMME GLUTE GODDESS

**Sculpter des courbes puissantes  
avec la science**

**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.**

Oublie les cours de fitness avec des haltères roses de 1kg. Pour construire des courbes, il faut du **LOURD**. Ce programme est conçu sur la biomécanique du fessier pour cibler les 3 parties :

1. **Le Grand Fessier (Glute Max)** : Pour le volume et l'effet "rebondi" de profil.
2. **Le Moyen Fessier (Glute Med)** : Pour le contour, la largeur de hanche et le "haut" des fesses (Shelf).
3. **La "Underbooty"** : La transition Fessier/Ischios pour un galbe parfait.

## !!! 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

## 1. INTRODUCTION & ORGANISATION

- **Bienvenue & Philosophie** : Les bases du programme et les avertissements.
- **Ton Planning Hebdomadaire** : Choisir entre la répartition sur 4 jours ou 5 jours.

## 2. LE PROGRAMME GLUTE GODDESS

- **Séance 1 : GLUTE HEAVY** (Force & Base).
- **Séance 2 : HOURGLASS UPPER** (Dos & Épaules pour la silhouette sablier).
- **Séance 3 : GLUTE SHAPING** (Unilatéral & Galbe).
- **Séance 4 : FULL BODY SCULPT** (Metabolic & Tonification).
- **Séance 5 : ABS & PUMP** (Optionnelle : Finition & Taille fine).

## 3. COMPRENDRE TON CORPS (THÉORIE & CYCLE)

- **Focus Femme** : Adapter l'entraînement à ton cycle menstruel.
- **Anatomie** : La science des courbes et l'illusion du sablier.
- **Secrets de Coach** : Amnésie fessière, connexion cerveau-muscle et astuces d'exécution.

## 4. NUTRITION

- **Les Bases** : Calculer ses calories et ses macros sans prise de tête.
- **L'Assiette Type** : La méthode visuelle pour tes repas.

## 5. SUIVI & CONCLUSION

- **Tableau d'Évolution** : Suivi du poids et des mensurations.
- **Carnet de Progression** : Les tableaux pour noter tes charges (Séances 1 à 5).
- **Conclusion** : Motivation et le mot de la fin.



# TON PLANNING HEBDOMADAIRE

## STRUCTURE DU PROGRAMME (4 Jours + 1 Option)

- **Jour 1 :** GLUTE HEAVY & HAMSTRINGS (Focus Force & Chaine Postérieure)
- **Jour 2 :** HOURGLASS UPPER (Dos & Épaules - Illusion Taille Fine)
- **Jour 3 :** GLUTE SHAPING & QUADS (Focus Unilatéral & Galbe)
- **Jour 4 :** FULL BODY SCULPT (Rappel Glutes + Circuit Métabolique)
- **Jour 5 (Option) :** ABS & GLUTE PUMP (Isolation & Gainage)

## 2 PLANIFICATION AUX CHOIX

*Pour celles qui veulent le maximum de résultats et qui ont du temps.*

JOUR	SÉANCE	FOCUS	DURÉE
LUNDI	SÉANCE 1	GLUTE HEAVY & HAMSTRINGS (Force)	1h15
MARDI	SÉANCE 2	HOURGLASS UPPER (Haut du corps)	1h00
MERCREDI	SÉANCE 5	ABS & GLUTE PUMP (Récupération Active)	45 min
JEUDI	SÉANCE 3	GLUTE SHAPING (Unilatéral & Galbe)	1h00
VENDREDI	SÉANCE 4	FULL BODY SCULPT (Metabolic)	50 min
SAMEDI	REPOS	Massage, Étirements ou Marche	-
DIMANCHE	REPOS	Repos Total (Netflix & Chill)	-

*Le rythme parfait : 2 jours d'effort / 1 jour de pause / 2 jours d'effort.*

JOUR	SÉANCE	FOCUS
LUNDI	SÉANCE 1	GLUTE HEAVY (La plus dure de la semaine)
MARDI	SÉANCE 2	HOURGLASS UPPER (Haut du corps)
MERCREDI	REPOS	Repos Total. Dors, mange, hydrate-toi. Tes muscles poussent aujourd'hui.
JEUDI	SÉANCE 3	GLUTE SHAPING (Focus Galbe & Unilatéral)
VENDREDI	SÉANCE 4	FULL BODY SCULPT (Metabolic)
SAMEDI	SÉANCE 5	ABS & PUMP (Ou Repos si tu es fatiguée)
DIMANCHE	REPOS	Préparation pour la semaine suivante.



## SÉANCE 1 - GLUTE HEAVY (LA BASE)

Objectif : Surcharge progressive. C'est ici que le volume se crée.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & ASTUCES GODDESS
Hip Thrust (Barre)	4	8-10	2'00	<b>L'EXERCICE ROI.</b> Menton rentré ("Double menton"). Regarde tes genoux. Pousse avec les talons. Verrouille les fesses en haut sans cambrer le dos.
RDL (Soulevé de Terre Roumain)	4	8-10	2'00	Pousse les fesses vers le mur derrière toi. Garde les tibias verticaux. Arrête quand ton dos commence à s'arrondir. Tu dois sentir un étirement intense dans les ischios.
Fentes Arrières (Déficit)	3	10/ jambe	1'30	<b>Pied avant sur un step.</b> Penche le buste en avant (45°) pour désactiver le quadriceps et tout mettre dans la fesse.
Hyperextension (Banc à 45°)	3	15-20	1'00	<b>DOS ROND.</b> Arrondis le haut du dos (comme une tortue), menton rentré. Ne remonte qu'à la force des fessiers. Ne cambre pas en haut !
Abducteurs Machine	3	20	1'00	Penche-toi en avant et décolle les fesses du siège pour cibler le haut du fessier.



## SÉANCE 2 - HOURGLASS UPPER (SABLIER)

*Objectif : Élargir le dos et les épaules pour que la taille paraisse plus fine par illusion d'optique.*

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & ASTUCES GODDESS
Tirage Vertical (Prise Large)	4	10-12	1'30	Imagine tirer avec tes coudes vers tes hanches. C'est ça qui te donne le "V-Shape" et affine la taille visuellement.
Développé Militaire (Haltères)	3	10-12	1'30	Pour des épaules galbées. Ne cambre pas le dos.
Rowing Unilatéral (Haltère)	3	12	1'15	Tire vers la hanche, pas vers l'aisselle.
Élévations Latérales	4	15	1'00	<b>Le secret du sablier.</b> C'est ce qui donne la largeur aux épaules. Coudes hauts.
Face Pull	3	15	1'00	Pour une posture royale (épaules en arrière).
Triceps Corde	3	15	1'00	Pour tonifier l'arrière du bras (l'effet "chauve-souris", on oublie).



## SÉANCE 3 - GLUTE SHAPING (UNILATÉRAL)

Objectif : Corriger les asymétries et cibler le "Shelf" (haut des fesses).

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & ASTUCES GODDESS
<b>Squat Bulgare (Haltères)</b>	3	8-10	2'00	<b>L'ENFER UTILE.</b> Penche-toi en avant. Le genou avant ne doit pas trop avancer. Pousse uniquement avec le talon avant. Courage, c'est le meilleur exo.
<b>Step-Up (Banc/Box)</b>	3	10-12	1'30	Ne t'aide pas de la jambe au sol ! Contrôle la descente (3 secondes). Penche-toi en avant.
<b>Glute Bridge (Haltère/Machine)</b>	3	15-20	1'00	Comme le Hip Thrust mais au sol (amplitude courte). Focus : Contraction maximale en haut (Squeeze).
<b>Kickback Poulie (Fessier)</b>	3	15-20	1'00	Jambe tendue ou légèrement pliée. Ne donne pas d'élan avec le dos. C'est un mouvement court.
<b>Cable Abduction (Côté)</b>	3	20	0'	Enchaîne gauche/droite. Cible le creux sur le côté de la fesse.



## SÉANCE 4 - FULL BODY SCULPT

*Objectif : Brûler des calories et tonifier l'ensemble.*

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & ASTUCES GODDESS
<b>Goblet Squat</b>	3	12-15	1'30	Talons surélevés si possible. Descends bien bas. Garde le buste droit.
<b>Soulevé de Terre Jambes Tendues</b>	3	12-15	1'30	Avec haltères. Focus étirement ischios.
<b>Pompes (Genoux ou Pieds)</b>	3	Max	1'30	Pour la poitrine et les bras.
<b>Tirage Horizontal (Poulie)</b>	3	15	1'15	Resserre les omoplates.
<b>SuperSet : Curl Biceps + Latérales</b>	3	15+15	1'00	Juste pour le pump et la définition.
<b>Planche Abdominale</b>	3	45sec	1'00	Ventre rentré (Vacuum) pour une taille fine.



# SÉANCE 5 : ABS & GLUTE PUMP (FINITION)

Objectif : Dessiner la taille et gorger les fessiers de sang (Pump) sans épuiser le système nerveux.

## CIRCUIT 1 : GLUTE ACTIVATION (3 TOURS)

Enchaîne les 3 exercices sans temps de repos. Prends 1min30 de pause uniquement à la fin du 3ème exo.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & ASTUCES GODDESS
1. Banded Clamshells	3	20 / côté	0'	Allongée sur le côté, élastique au-dessus des genoux. Garde les pieds collés et ouvre le genou du dessus comme une huître. Cible le creux de la hanche.
2. Frog Pumps	3	30	0'	Dos au sol, pieds collés l'un contre l'autre (genoux ouverts). Monte le bassin rapidement menton rentré. Ça doit brûler ! ( hips trust )
3. Abductions Assis	3	20 + 20	1'30	Assise (machine ou élastique). Fais <b>20 reps buste penché en avant</b> (pour le haut du fessier) puis <b>20 reps penchée en arrière</b> . Repose-toi après ça.

## CIRCUIT 2 : WAIST SNATCHER - TAILLE FINE (3 TOURS)

Focus sur le gainage et le bas du ventre.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & ASTUCES GODDESS
1. Stomach Vacuum	4	15 sec	0'	Expire tout l'air. Rentre le nombril vers la colonne vertébrale le plus fort possible. Tiens l'apnée. C'est le secret de la taille fine.
2. Planche Commando	3	12 total	0'	Passe des coudes aux mains (bras tendus) et redescends. Garde le bassin stable (ne dondine pas !).
3. Russian Twist	3	20 total	0'	Assise. Tourne les épaules pour toucher le sol. <b>Ne charge pas lourd</b> pour ne pas épaisser la taille. Mouvement lent.
4. Relevé de Bassin	3	15	1'30	Dos au sol, jambes en l'air. Décolle les fesses vers le plafond (chandelle) à la force des abdos du bas. Contrôle la descente.

## LE FINISHER "BOOTY BURN" (1 SÉRIE UNIQUE)

Le coup de grâce. Tu ne t'arrêtes que quand c'est fini.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	TECHNIQUE & ASTUCES GODDESS
Monster Walk (Marche Élastique)	1	4 x 30	FIN	Élastique chevilles ou genoux. Enchaîne sans pause :  1. 30 pas Avant 2. 30 pas Arrière 3. 30 pas Latéraux Gauche 4. 30 pas Latéraux Droite  <b>Règle :</b> Garde l'élastique tendu tout le temps !



# FOCUS FEMME & CYCLE MENSTRUEL

## HACKER TON CYCLE

Ton corps change chaque semaine, ton entraînement aussi.

### 1. PHASE FOLLICULAIRE (Semaine 1 & 2 après les règles)

- **Ton super-pouvoir :** Tes œstrogènes montent. Tu es forte, tu récupères vite et tu supportes bien la douleur.
- **L'Action :** C'est le moment de faire des **RP (Records Personnels)** sur le Hip Thrust et le Squat. Charge lourd ! Mange plus de glucides (Pâtes, Riz).

### 2. OVULATION (Milieu de cycle)

- **Ton super-pouvoir :** Pic de force maximal. Tu te sens invincible.
- **L'Action :** Tente ton max. Mais attention aux blessures (les ligaments sont un peu plus souples).

### 3. PHASE LUTÉALE (Semaine avant les règles)

- **Le changement :** La progestérone monte. Ta température corporelle augmente, tu es plus essoufflée et tu as faim.
- **L'Action :** Ne force pas si tu te sens faible. Réduis les charges de 10-20%. C'est normal d'être moins forte. Mange plus de graisses saines et de chocolat noir.
- **Le Hack :** C'est la semaine idéale pour le "Deload".

### 4. PENDANT LES RÈGLES

- **L'écoute :** Si tu es KO, fais juste du cardio marche ou du stretching. Si tu as de l'énergie, vas-y, mais sois bienveillante avec ton corps.



# L'ARCHITECTURE DU FESSIER (THÉORIE)

## LA SCIENCE DES COURBES

Comprendre ton anatomie pour mieux la cibler.

### 1. LE "BIG 3" DE L'ANATOMIE FESSIÈRE

Pour avoir un fessier complet (et pas juste "plat"), tu dois travailler les trois zones distinctes. Ce programme est construit pour les cibler toutes :

- **Le Grand Fessier (Glute Maximus)** : C'est le plus gros muscle du corps. C'est lui qui donne le **volume** et la projection de profil (l'effet rebondi).
  - *Exercices clés* : Hip Thrust, Squat, Fentes.
- **Le Moyen Fessier (Glute Medius)** : Situé sur le côté haut. C'est lui qui donne le **galbe**, la largeur de face et l'effet "Shelf" (l'étagère en haut des fesses).
  - *Exercices clés* : Abductions, Clamshells.
- **Les Ischios (La "Underbooty")** : Ce n'est pas un fessier, mais c'est la base. Des ischios toniques "soulèvent" visuellement la fesse et créent cette jolie séparation entre la cuisse et la fesse.
  - *Exercices clés* : RDL (Soulevé de terre roumain), Leg Curl.

### 2. L'ILLUSION DU SABLIER

Tu ne peux pas changer ton squelette (largeur de bassin), mais tu peux changer tes proportions musculaires.

- **L'équation magique** : Épaules larges + Dos en "V" + Fessiers bombés = **Taille fine par contraste**.
- **Pourquoi on entraîne le haut du corps** ? Si tu ne fais que des jambes, tu auras une silhouette en "poire". En élargissant légèrement ton dos (Tirage vertical) et tes épaules (Élévations latérales), ta taille paraîtra instantanément plus petite, même sans perdre un gramme de gras.

### 3. LE MYTHE DU (TROP MUSCLÉE)

C'est la peur n°1. *"Je ne veux pas ressembler à un homme"*.

- **La Vérité biologique** : Tu es une femme. Tu as 15 à 20 fois moins de testostérone qu'un homme. C'est hormonalement **impossible** pour toi de devenir "énorme" naturellement.
- **Le Muscle vs Le Gras** : Le muscle est dense et compact. Le gras est volumineux. En prenant du muscle et en perdant du gras, tu deviens plus **compacte, ferme et dessinée**. N'aie pas peur des charges lourdes.



# LES SECRETS D'ENTRAÎNEMENT (PRATIQUE)

## S'ENTRAÎNER COMME UNE PRO

Les détails techniques qui changent tout.

### 1. L'AMNÉSIE FESSIÈRE

On passe notre vie assise (au bureau, en voiture). Résultat : ton cerveau a "oublié" comment contracter tes fesses. Tes cuisses (quadriceps) et ton dos font tout le travail à la place.

- **Le Signe** : Tu as mal au dos après le Hip Thrust ou tu sens tout dans les cuisses au Squat.
- **La Solution : L'ACTIVATION.** Ne saute jamais l'échauffement avec l'élastique. Tu dois sentir la brûlure **avant** de toucher une barre. C'est le signal de réveil pour ton cerveau.

### 2. LA CONNEXION CERVEAU-MUSCLE

Ne te contente pas de bouger le poids.

- **Le "Ugly Squeeze"** : En haut d'un Hip Thrust ou d'un RDL, contracte tes fesses si fort que ça en devient "moche" (comme si tu voulais casser une noix entre tes fesses). Personne ne regarde ton visage, concentre-toi sur la contraction.
- **Le Toucher** : Pose ta main sur ta fesse pendant l'exercice (sur les fentes ou machines). Le contact physique aide le cerveau à localiser le muscle.

### 3. LA POSITION DES PIEDS (LE GAME CHANGER)

Un centimètre change tout sur le recrutement musculaire.

- **Presse à Cuisses** : Pieds **Hauts et Large** = Focus Fessiers/Ischios. (Pieds bas = Quadriceps).
- **Squat / Fentes** : Pousse toujours dans le **TALON**. Tu dois pouvoir décoller tes orteils dans tes chaussures. Si tu pousses sur la pointe des pieds, tes cuisses prennent le relais.



## HACKS DE COACH "GLUTE GODDESS"

*Ces petites astuces valent de l'or pour ta progression.*

### 1. JÈTE TES BASKETS À SEMELLE MOLLE

Faire du Hip Thrust ou du Squat avec des chaussures de running (type Air Max ou semelle gel), c'est comme faire de la force sur un matelas gonflable. C'est instable.

- **Le Tip :** Entraîne-toi avec des chaussures à **semelle plate et dure** (Converse, Vans) ou carrément en chaussettes. Tu auras plus de force et tu sentiras mieux tes talons.

### 2. LE BANC PARFAIT POUR LE HIP THRUST

La hauteur du banc est critique. S'il est trop haut, tu vas cambrer le dos et avoir mal aux lombaires.

- **Le Tip :** Le banc doit arriver juste **sous tes omoplates**. Si le banc de ta salle est trop haut, utilise un Step avec quelques risers (réhausse). C'est souvent la hauteur parfaite (environ 35-40cm).

### 3. LES GLUCIDES SONT TES AMIS (VRAIMENT)

Tu veux des fesses rebondies ? Le muscle a besoin de glycogène (sucre stocké) pour avoir cet aspect "plein" et galbé.

- **Le Tip :** Ne coupe pas les glucides. Mange du riz, des patates douces ou de l'avoine, surtout lors des repas **autour de tes séances jambes**. Un fessier sans glucides est un fessier plat.

### 4. ATTENTION À LA TAILLE ÉPAISSE

Tu veux une taille fine ? Évite une erreur classique.

- **L'Erreur :** Faire des "inclinaisons latérales avec haltères" (Side Bends) ou charger lourd sur les abdos obliques.
- **Pourquoi ?** Si tu muscles tes obliques avec du lourd, ils vont grossir et... **élargir ta taille**.
- **La Solution :** Fais du gainage (Planche, Vacuum) pour plaquer le ventre, mais évite les poids sur les abdos latéraux.



# 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)
- **x 1.55** (Modéré : travail debout ou 4-5 séances intenses/semaine)

## 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



## 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 DE PROGRESSION

### SÉANCE 1 : GLUTE HEAVY (FORCE)

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Hip Thrust (Barre)	8-10				
RDL (Roumain)	8-10				
Fentes Arrières (Déficit)	10/jambe				
Hyperextension	15-20				
Abducteurs Machine	20				
NOTES / RESSENTI	(1-10)				

### SÉANCE 2 : HOURGLASS UPPER (SABLIER)

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Tirage Vertical	10-12				
Dév. Militaire Haltères	10-12				
Rowing Unilatéral	12				
Élévations Latérales	15				
Face Pull	15				
Triceps Corde	15				
NOTES / RESSENTI	(1-10)				

### ⚠ NOTE IMPORTANTE : TON SUIVI SUR LE LONG TERME

**POURQUOI SEULEMENT 4 SEMAINES ?** Ce carnet est organisé par **Cycles Mensuels**. Rome ne s'est pas construite en un jour, et tes courbes non plus. Bien que le programme *Glute Goddess* soit conçu pour 12 semaines (ou plus), il est plus efficace de valider ta progression mois par mois.

**LA MARCHE À SUIVRE :** Ce PDF contient les tableaux pour ton **Cycle 1 (Semaines 1 à 4)**. Une fois ce premier mois terminé :

1. **Fais le bilan** (Mesures et Photos).
2. **Réimprime simplement les pages du Carnet de Suivi** en 2 exemplaires supplémentaires.
3. Agrafe-les à la suite pour couvrir tes **Semaines 5 à 8 et 9 à 12**.

*Conseil de Coach : Ne jette jamais tes anciennes feuilles. C'est ta meilleure source de motivation pour voir d'où tu es partie quand tu auras le fessier de tes rêves.*



### SÉANCE 3 : GLUTE SHAPING (UNILATÉRAL)

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Squat Bulgare	8-10				
Step-Up	10-12				
Glute Bridge	15-20				
Kickback Poulie	15-20				
Cable Abduction	20				
NOTES / RESSENTI	(1-10)				

### SÉANCE 4 : FULL BODY SCULPT

EXERCICE	OBJ. REPS	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Goblet Squat	12-15				
SDT Jambes Tendues	12-15				
Pompes	Max				
Tirage Horizontal	15				
SuperSet Bras/Épaules	15+15				
Planche (Gainage)	45sec				
NOTES / RESSENTI	(1-10)				

### SÉANCE 5 : ABS & PUMP (OPTIONNELLE)

Ici, on note surtout si la séance est faite (  ) ou le ressenti, car c'est du circuit.

EXERCICE (CIRCUITS)	OBJ.	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Circuit 1 : Activation	3 Tours				
Circuit 2 : Taille Fine	3 Tours				
Finisher : Monster Walk	1 Tour				
ÉNERGIE GLOBALE	(1-10)				



## RÉVÈLE TA PUISSANCE

### TA COURONNE T'ATTEND

Deviens la version de toi-même qui te rendra fière.

**CE N'EST PAS JUSTE DU PHYSIQUE.** Tu as maintenant entre les mains la science exacte pour sculpter tes courbes. Mais soyons honnêtes : ce programme va faire bien plus que changer ton reflet dans le miroir.

Il va y avoir des jours difficiles. Des jours où tu te sentiras fatiguée, gonflée, ou pas assez forte. Des jours où le canapé sera plus attristant que la barre de Hip Thrust. **C'est dans ces moments-là que la Déesse se révèle.**

La discipline est la forme la plus haute d'amour-propre. Tenir tes engagements envers toi-même, c'est te prouver que tu as de la valeur. Ne t'entraîne pas parce que tu détestes ton corps. Entraîne-toi parce que tu l'aimes et que tu veux voir de quoi il est capable.

### REJOINS LE MOUVEMENT

Tu ne fais pas ça toute seule. Des centaines de femmes suivent ce même chemin vers la confiance. Ta transformation inspirera d'autres femmes. Ne te cache pas.

**JE VEUX VOIR TON PARCOURS.** Que ce soit une victoire sur une charge, une photo d'évolution ou juste ton ressenti après une grosse séance, partage-le !

- **Instagram :** @rayan\_brnd .
- **E-mail :** rayanbernard59280@gmail.com (Pour tes questions et bilans).

### ET DANS 12 SEMAINES ?

Une fois le cycle terminé, tu seras différente. Plus forte, plus dessinée, plus confiante. Mais le fitness est un mode de vie, pas une destination.

**Refaire un cycle ?** Oui ! Les exercices de base fonctionnent toujours. Augmente tes charges et bats tes records.

**MERCI DE TA CONFIANCE.** Bienvenue dans la famille Muscle Tips. Tu as le plan, tu as la force. Maintenant, va construire ton empire.

**FORCE ET ÉLÉGANCE.**

**RAYAN.B** Fondateur de Muscle Tips