



# MUSCLE TIPS

## PROGRAMME ENGINE BUILDER

**Le protocole Hybride pour  
construire un cœur de machine sans  
perdre tes muscles.**

**Par Rayan.B - Coach Sportif.**



## ⚠ BIENVENUE DANS LA MACHINE

Tu es fort sous une barre, bravo. Mais es-tu capable de courir pour sauver ta vie ? Ce programme n'est pas fait pour préparer un marathon en 2h. Il est fait pour transformer ton corps en moteur diesel.

### LE PROBLÈME DU "GO MUSCU" CLASSIQUE :

Tu es explosif, mais tu t'essouffles en montant 3 étages. Ton cœur est ton muscle le plus important, et tu le négliges.

### L'OBJECTIF "ENGINE BUILDER" :

1. **Augmenter ta VO2 Max** (La taille de ton moteur).
2. **Réduire ta fréquence cardiaque au repos** (L'efficacité du moteur).
3. **Devenir un Athlète Hybride** : Fort ET Endurant.

### LES 3 RÈGLES DE L'HYBRIDE :

1. **Slow is Smooth, Smooth is Fast** : 80% de ton entraînement doit être LENT (Zone 2). Si tu cours toujours à fond, tu te blesseras.
2. **Mange pour la performance** : Courir brûle énormément de calories. Si tu ne manges pas assez, tu perdras du muscle. Ici, les glucides sont tes amis.
3. **L'Égo reste à la maison** : Se faire doubler par un grand-père en jogging fait partie du processus. Respecte ton allure.

### !!! 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

- **I. Introduction & Théorie (Pages 2-4)**

- Les objectifs du programme et la semaine type hybride.
- Comprendre les zones cardiaques (Endurance vs VMA).

- **II. L'Entraînement (Pages 5-9)**

- **Cardio :** Séances de base, intervalles et sorties longues.
- **Musculation :** Séances Force (Bas du corps), Hypertrophie (Haut du corps) et Athlétisme (Full Body).

- **III. La Méthode & La Science (Pages 10-13)**

- Comment progresser et éviter les blessures (Règles d'or).
- Comprendre l'interférence musculaire (mTOR vs AMPK).

- **IV. Nutrition (Pages 14-15)**

- Les macronutriments essentiels et le timing des repas (Autour de l'entraînement).
- L'hydratation et les astuces pour la performance.

- **V. Outils de Suivi (Pages 16-20)**

- Tableaux de bord pour suivre l'évolution physique, la fatigue, la course et la force.
- Le test mensuel de performance.

- **VI. Conclusion (Page 21)**

- Le mot de la fin et motivation.



# LE SYSTÈME (LA THÉORIE)

## COMPRENDRE LES ZONES CARDIAQUES

En musculation, on utilise le RPE. En endurance, on utilise la Fréquence Cardiaque (FC).

- **ZONE 2 (L'Endurance Fondamentale) :**

- *Ressenti* : Tu peux parler en courant sans être essoufflé. Tu as l'impression de te traîner.
- *Utilité* : Construit le réseau capillaire et augmente le nombre de mitochondries. C'est la base de la pyramide.
- *Volume* : 80% de ton temps.

- **ZONE 4/5 (Le Seuil & VMA) :**

- *Ressenti* : Tu as le goût du sang dans la bouche. Impossible de parler.
- *Utilité* : Augmente la tolérance à l'acide lactique et la vitesse pure.
- *Volume* : 20% de ton temps.

## LA SEMAINE TYPE (HYBRIDE)

Comment mélanger Muscu et Cardio sans exploser ?

JOUR	MATIN / MIDI	SOIR
LUNDI	-	<b>LOWER BODY (Force)</b>
MARDI	<b>RUN 1 : ZONE 2 (30-45 min)</b>	-
MERCREDI	-	<b>UPPER BODY (Hypertrophie)</b>
JEUDI	<b>RUN 2 : INTERVALLES (VMA)</b>	-
VENDREDI	-	<b>FULL BODY / ACCESSORY</b>
SAMEDI	<b>RUN 3 : LONG RUN (1h+)</b>	-
DIMANCHE	<b>REPOS TOTAL</b>	<b>REPOS TOTAL</b>



## SÉANCE 1 - LA BASE (ZONE 2)

**FOCUS :** Construire le moteur. C'est la séance la plus importante, mais la plus "ennuyeuse".

- **Durée :** 45 à 60 minutes.
- **Intensité :** Très faible (60-70% de ta FC Max).
- **Consigne Coach :** Si tu dois respirer par la bouche, tu vas trop vite. Ferme la bouche, inspire et expire par le nez. Si tu n'y arrives pas, RALENTIS. Marche s'il le faut. C'est ici que tu apprends à ton corps à brûler du gras comme carburant au lieu du sucre.

**L'ERREUR À ÉVITER :** Le "Zone 3 Trash". C'est courir "un peu vite mais pas trop". C'est trop fatigant pour récupérer, mais pas assez dur pour progresser. Évite cette zone grise.

## SÉANCE 2 - LA VITESSE (INTERVALLES)

**FOCUS :** VO2 Max et Puissance. Ça va piquer.

**ÉCHAUFFEMENT (OBLIGATOIRE) :**

- 10 min de jogging très lent.
- Gammes athlétiques (Montées de genoux, Talons-fesses).
- 2 ou 3 accélérations progressives sur 50m.

**LE CORPS DE SÉANCE (CHOISIS UNE OPTION) :**

- **OPTION A (Piste) : Le 400m Repeats**
  - 10 x 400 mètres à allure rapide.
  - Repos : 1min30 de marche entre chaque tour.
- **OPTION B (Nature) : Le 30X30**
  - 30 secondes SPRINT (90-95%).
  - 30 secondes JOGGING LENT.
  - Répète ça 15 à 20 fois.

**RETOUR AU CALME :**

- 5 à 10 min de jogging très lent pour éliminer l'acide lactique.



## SÉANCE 3 - LA SORTIE LONGUE (MENTAL)

**FOCUS :** Résistance mentale et mécanique.

- **Durée :** Commence à 1h00. Ajoute 10 min chaque semaine jusqu'à 1h30 ou 2h00.
- **Allure :** Zone 2 (Aisanee respiratoire). Tu peux accélérer un peu sur les 10 dernières minutes si tu te sens bien.
- **Consigne Coach :** C'est l'épreuve reine. C'est au bout de 50 minutes que tes jambes deviennent lourdes et que ton cerveau te dit d'arrêter. C'est là que "l'Engine" se construit.

**HYDRATATION :** Si tu cours plus d'une heure, prends de l'eau et éventuellement un gel sucré ou une pâte de fruit à mi-parcours.



## SÉANCE A - BAS DU CORPS (FORCE)

QUAND : Lundi Soir (Après le repos du dimanche, tu es frais).

OBJECTIF : Maintenir la force maximale sur les jambes sans trop de volume pour ne pas gêner le run du lendemain.

ÉCHAUFFEMENT : 5-10 min de mobilité hanches/chevilles + Squat à vide.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RECUP	NOTES DU COACH
<b>1. Squat</b>	3	5	3-4'	Lourd. C'est ton pilier de force. Ne va pas à l'échec (RPE 8).
<b>2. Romanian Deadlift</b>	3	8-10	2'	Renforce la chaîne postérieure pour te propulser quand tu cours.
<b>3. Fentes Arrières</b>	3	10/j	1'30	Unilatéral pour corriger les déséquilibres de la foulée.
<b>4. Mollets Debout</b>	4	15	1'	Indispensable pour la propulsion et éviter les tendinites.
<b>5. Gainage Planche</b>	3	Max	1'	Solide comme un roc.



## SÉANCE B - HAUT DU CORPS (HYPERTROPHIE)

QUAND : Mercredi Soir.

OBJECTIF : Garder un physique athlétique et "plein". On ne veut pas ressembler à un marathonien maigre.

**ÉCHAUFFEMENT :** Élastique épaules + Pompes.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RECUP	NOTES DU COACH
<b>1. Développé Militaire</b>	3	6-8	2'	La force des épaules. Exercice roi du haut du corps ici.
<b>2. Traction (Lestées)</b>	3	Max	2'	Un dos large. Si tu ne peux pas en faire, fais du Tirage Poitrine.
<b>3. Dips</b>	3	10-12	1'30	Pecs et triceps. Penche-toi en avant.
<b>4. Rowing Haltère</b>	3	12/b	1'30	L'épaisseur du dos. Important pour la posture de course.
<b>5. Superset Bras</b>	3	15	1'	Curl Barre + Extension Triceps Poulie (Pour le look).



## SÉANCE C - FULL BODY (ATHLÉTISME)

QUAND : Vendredi Soir.

OBJECTIF : Une séance "fun" et dynamique pour finir la semaine, axée sur les points faibles et la prépa physique.

ÉCHAUFFEMENT : Corde à sauter + Mobilité globale.

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RECUP	NOTES DU COACH
<b>1. Front Squat</b>	3	8	2'	Focus quadriceps et gainage abdominal. Charge modérée.
<b>2. Développé Couché</b>	3	8-10	2'	Le classique. Juste pour maintenir les pecs.
<b>3. Face Pull</b>	4	15	1'	Santé des épaules et posture (anti-dos rond du coureur).
<b>4. Kettlebell Swing</b>	3	20	1'	Explosivité des hanches. Le transfert vers la course est énorme.
<b>5. Farmer Walk</b>	3	30m	1'30	Marche avec des haltères lourds. Grip et trapèzes.



## PLANIFICATION & PROGRESSION

### COMMENT PROGRESSER EN HYBRIDE ?

Contrairement à un programme pur force, tu ne peux pas ajouter 5kg chaque semaine car la fatigue de la course s'accumule.

1. **La Règle des 2 semaines** : Essaie d'augmenter tes charges ou tes répétitions seulement **une semaine sur deux**. L'autre semaine, contente-toi de valider la même séance avec une meilleure technique.
2. **Gère ton "Body Battery"** : Si tu as une sortie longue de 2h prévue le samedi matin, ne te détruis pas les jambes le vendredi soir. Dans ce cas, saute le Front Squat du vendredi ou fais-le léger.
3. **Le Deload (Semaine de décharge)** : Toutes les 6 semaines, réduis les poids de 50% sur la muscu et réduis le volume de course de 30%. Ton corps se reconstruira plus fort.

**"Un athlète hybride n'est pas le meilleur partout, mais il est bon partout."**

## LE MYTHE : "LE CARDIO TUE LES MUSCLES"

C'est la plus grande peur du Go Muscu. *"Si je cours, je vais devenir maigre."* C'est FAUX. Regarde les joueurs de rugby, les sprinteurs ou les athlètes de CrossFit. Ils courent, et ils sont énormes. Le cardio ne tue le muscle que si :

1. Tu ne manges pas assez pour compenser la dépense.
2. Tu cours *trop vite* tout le temps (Excès de Cortisol).

### POURQUOI TU DOIS LE FAIRE (LA SCIENCE) :

- **1. La Capillarisation (L'Autoroute des Nutriments) :**

La Zone 2 crée de nouveaux vaisseaux sanguins (capillaires) dans tes muscles. *Imagine une ville (tes muscles).* Si tu ajoutes des routes (capillaires), tu peux livrer plus de nourriture (protéines/glucides) et évacuer les déchets plus vite.

**Résultat :** Tu récupères plus vite entre tes séances de muscu.

- **2. La Capacité de Travail :**

T'es-tu déjà senti au bout de ta vie après une série de 10 au Squat ? Ce n'est pas tes jambes qui ont lâché, c'est ton cœur. Avec un meilleur "Moteur", tu récupères en 90 secondes au lieu de 3 minutes. Tu peux donc mettre plus d'intensité dans ta séance jambe.

- **3. La Santé (La Vraie Force) :**

Être capable de soulever 200kg au Deadlift mais être essoufflé en jouant avec ses enfants ou en montant des escaliers, ce n'est pas être en forme. C'est être un spécialiste dysfonctionnel.



# LES 5 COMMANDEMENTS DE L'HYBRIDE (TIPS DU COACH)

Pour réussir ce programme sans te blesser et sans régresser en force, respecte ces règles d'or.

## 1. LA RÈGLE DES 6 HEURES (INTERFÉRENCE)

Ne cours pas *immédiatement* avant ou après ta séance de jambes si tu peux l'éviter. L'idéal est de séparer les deux efforts d'au moins **6 heures** pour laisser les voies de signalisation musculaire (mTOR vs AMPK) faire leur travail.

- *Exemple* : Run le matin, Muscu le soir. Ou jours séparés.

## 2. TU ES UN POIDS LOURD (PROTÈGE TES ARTICULATIONS)

Un coureur de marathon pèse 60kg. Toi, tu en pèses peut-être 80, 90 ou 100. À chaque foulée, tes genoux encaissent 3x ton poids.

- **Investis dans les chaussures** : C'est ton seul équipement. Ne radine pas. Prends de l'amorti (Hoka, Brooks, Nike Pegasus).
- **Choisis ton terrain** : Si tu peux, cours sur de la terre battue, de l'herbe ou en forêt. Le bitume est ton ennemi.

## 3. MANGE COMME UN OGRE INTELLIGENT

Courir 45 minutes brûle entre 400 et 600 calories. Si tu ne remplaces pas ces calories, ton corps mangera ton muscle.

- **Le conseil** : Ajoute une collation "Spécial Run" (ex: Banane + Shake + Poignée d'amandes) les jours où tu cours.

## 4. L'ÉGO RESTE AU VESTIAIRE

C'est le plus dur. En Zone 2, tu vas te faire doubler par des gens plus âgés, moins fit que toi. Tu auras envie d'accélérer pour leur montrer que tu es sportif. **NE LE FAIS PAS**. Si tu accélères, tu sors de la zone d'endurance, tu accumules de la fatigue et tu gâches ta séance de force du lendemain. Sois discipliné. Lent, c'est lent.

## 5. LA CADENCE (TES FREINS ABS)

La plupart des débutants font des pas de géant en plantant le talon loin devant. C'est comme freiner à chaque pas. Ça détruit les tibias (périostites).

- **Le Tip** : Fais des **petits pas rapides**. Imagine que le sol est brûlant.
- **Cible** : Essaie de faire 170 à 180 pas par minute (compte tes pas sur 1 minute pour tester).



## LE DUEL : mTOR vs AMPK

Imagine que ton corps possède deux **interrupteurs** principaux. Il ne peut pas vraiment allumer les deux à fond en même temps, car ils ont des objectifs opposés.

### 1. mTOR (Le Constructeur)

- **C'est quoi ?** C'est la voie de signalisation de la **croissance**.
- **Quand s'active-t-il ?** Quand tu soulèves lourd (tension mécanique) et que tu manges des protéines.
- **Son message au corps :** "*On a des ressources, c'est le moment de dépenser de l'énergie pour construire du tissu musculaire et devenir plus gros.*"
- **Résultat :** Hypertrophie (Prise de muscle).

### 2. AMPK (Le Gestionnaire de Crise)

- **C'est quoi ?** C'est la voie de signalisation de l'**énergie et de l'endurance**.
- **Quand s'active-t-il ?** Quand tu cours, que tu es essoufflé, ou que tu es en déficit calorique.
- **Son message au corps :** "*Alerte ! On manque d'énergie ! Arrêtez tout chantier de construction (muscle), il faut économiser les ressources et optimiser le moteur pour survivre.*"
- **Résultat :** Création de mitochondries (endurance), oxydation des graisses, arrêt de la synthèse protéique.

## LE PROBLÈME (L'Interférence)

C'est là que ça coince. Si tu fais une grosse séance de jambes (mTOR s'allume) et que tu pars **immédiatement** courir 10km (AMPK s'allume), l'**AMPK va "couper le courant" du mTOR**.

Le corps, en mode survie (cardio), bloque la construction musculaire pour ne pas gaspiller d'énergie. C'est ce qu'on appelle "**L'Effet d'Interférence**".

## LA SOLUTION

Heureusement, l'interrupteur ne reste pas bloqué éternellement.

### 1. Le retour au calme :

Le signal AMPK (le mode survie après un run) reste élevé pendant environ **3 à 6 heures**.

### 2. La stratégie :

C'est pour ça que je te conseille d'espacer tes séances.

- Si tu attends **6 heures** entre ton cardio et ta muscu, le signal AMPK est redescendu.
- Tu peux alors allumer l'interrupteur mTOR (Muscu) sans que l'autre ne vienne le déranger.



### En résumé :

- **Muscu + Cardio collés** = Risque de conflit (Moins de muscle).
- **Muscu le matin / Cardio le soir (ou inversement)** = Le meilleur des deux mondes.



## NUTRITION

### ALIMENTER LA MACHINE

Tu ne mettrais pas du diesel dans une Ferrari. Si tu veux courir vite et soulever lourd, tu dois arrêter de voir la nourriture comme un ennemi. En mode Hybride, **les glucides ne font pas grossir, ils font avancer.**

### 1. LE CHANGEMENT DE PARADIGME

- **Bodybuilding classique** : "Je baisse les glucides pour être sec."
- **Engine Builder** : "Je mange des glucides pour ne pas m'effondrer au kilomètre 8."
- *La vérité* : Le cardio brûle énormément de glycogène (le sucre stocké dans tes muscles). Si tes réserves sont vides, ton corps va dégrader tes acides aminés (tes muscles) pour trouver de l'énergie. **Manger, c'est protéger ton muscle.**

### 2. LES MACROS DE L'HYBRIDE

#### • GLUCIDES (Le Carburant - 40 à 50% du total)

C'est ta priorité n°1 autour de l'entraînement.

- *Sources propres* : Riz basmati, Avoine, Pâtes, Patates Douces, Bananes.
- *La règle* : Les jours de "Run", augmente ta portion de glucides de 15 à 20% par rapport à un jour de repos.

#### • PROTÉINES (La Brique - 30% du total)

Essentiel pour réparer les micro-déchirures causées par la fonte ET les chocs de la course à pied.

- *Cible* : Vise **1.8g à 2g par kilo de poids de corps**. (Ex: Tu pèses 80kg -> Vise 160g de protéines).

#### • LIPIDES (La Santé - 20 à 30% du total)

Ne les supprime jamais. Ils gèrent tes hormones (Testostérone).

- *Sources* : Avocats, Œufs entiers, Huile d'olive, Oléagineux (Amandes, Noix).
- *Attention* : Évite les graisses *juste avant* de courir (digestion lente = point de côté assuré).



### 3. TIMING : QUAND MANGER ?

C'est aussi important que "Quoi manger".

- **PRE-WORKOUT (30min - 1h avant le Run)**

- *Objectif* : Énergie immédiate sans lourdeur d'estomac.
- *Le Menu* : Glucides simples + peu de fibres + peu de gras.
- *Exemple* : Une banane mûre, une tartine de miel ou une compote. Évite l'avoine complète juste avant (trop lourd).

- **INTRA-WORKOUT (Pendant l'effort)**

- *Si tu cours < 1h00* : De l'eau suffit.
- *Si tu cours > 1h15 (Sortie Longue)* : Ton stock d'énergie s'épuise. Prends un gel énergétique, une pâte de fruit ou de l'eau sucrée toutes les 45 minutes pour maintenir l'intensité.

- **POST-WORKOUT (La recharge immédiate)**

- *Objectif* : Stopper le catabolisme (AMPK) et relancer la construction (mTOR).
- *Le Menu* : C'est le moment de faire un gros repas : Protéines + Beaucoup de Glucides.
- *Exemple* : Poulet + grosse assiette de riz blanc.

### 4. L'ARME SECRÈTE : L'HYDRATATION SALÉE

Les crampes ne viennent pas d'un manque de banane (potassium), mais souvent d'un manque de **Sodium (Sel)**. Quand tu cours, tu transpires de l'eau ET du sel. Si tu bois juste de l'eau claire, tu dilues ton sang (hyponatrémie) et tes performances chutent.

- **Le Hack** : Dans ta gourde d'entraînement, ajoute **1 à 2 pincées de sel de mer** (ou sel rose) avec ton sirop ou tes BCAA. Ça ne se sentira pas au goût, mais ça changera tout sur ta congestion et ton endurance.



## 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	.....	.....	.....	.....



## LE TABLEAU DE BORD HEBDOMADAIRE

Cette page est cruciale. C'est ici que tu vérifies si ton corps supporte la charge.

SEMAINE DU : \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_

OBJECTIF DE la SEMAINE : \_\_\_\_\_

JOUR	POIDS (kg)	SOMMEIL (h)	FC REPOS (BPM)*	RESSENTI (1-10)	DOULEURS / NOTES
LUNDI	.	.	.	.	.
MARDI	.	.	.	.	.
MERCREDI	.	.	.	.	.
JEUDI	.	.	.	.	.
VENDREDI	.	.	.	.	.
SAMEDI	.	.	.	.	.
DIMANCHE	.	.	.	.	.

**\*FC REPOS :** Prends ton pouls au réveil, avant de te lever. Si ta FC augmente de +5/10 battements par rapport à d'habitude pendant 2 jours de suite, tu es en sur-entraînement. LEVE LE PIED.



## LE JOURNAL DE COURSE

Note tes sorties pour voir ta progression. N'oublie pas : en Zone 2, la vitesse on s'en fout, c'est la fréquence cardiaque qui compte.

DATE	TYPE (Zone 2 / VMA / Long)	DISTANCE (km)	TEMPS (min)	ALLURE MOYENNE	FC MOYENNE	SENSATIONS
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.

### NOTE DU COACH :

Si tu avais prévu une séance VMA (Vitesse) mais que ton "Ressenti" était mauvais dès l'échauffement, transforme la séance en Zone 2 tranquille. Écoute ton corps



## LE JOURNAL DE FORCE

*Pas besoin de noter chaque échauffement. Note tes séries de travail effectives.*

SÉANCE : (A) JAMBES / (B) PUSH-PULL / (C) FULL BODY

DATE : \_\_\_\_\_

EXERCICE	SÉRIE 1 (Poids x Reps)	SÉRIE 2 (Poids x Reps)	SÉRIE 3 (Poids x Reps)	RPE (Difficulté /10)
1. _____	x	x	x	
2. _____	x	x	x	
3. _____	x	x	x	
4. _____	x	x	x	
5. _____	x	x	x	
6. _____	x	x	x	

FOCUS SÉANCE : Ai-je réussi à progresser sur au moins un exercice par rapport à la semaine dernière ? (Plus de poids, ou meilleure technique ?)

[ ] OUI [ ] NON



## LE TEST MENSUEL

À remplir à la fin de chaque mois (toutes les 4 semaines). C'est ton bulletin de notes.

**MOIS DE :** \_\_\_\_\_

### 1. LES CHIFFRES CLÉS :

- **Poids de corps :** \_\_\_\_\_ kg (Evolution : +/- \_\_\_\_\_)
- **FC Repos Moyenne :** \_\_\_\_\_ bpm (Si ça baisse = ton cœur se muscle )

### 2. LE TEST DE PERFORMANCE (LE CHOIX) :

Choisis un "Test Run" que tu refais chaque mois (ex: 5km à fond ou 10km allure course).

- **Distance :** \_\_\_\_\_
- **Temps Mois Dernier :** \_\_\_\_\_
- **Temps Ce Mois-ci :** \_\_\_\_\_
- **Différence :** \_\_\_\_\_

### 3. LA FORCE (LE MAINTIEN) :

Ton but est de ne PAS perdre de force. Si tu stagnes, c'est une victoire.

- **Squat (5 reps max) :** \_\_\_\_\_ kg
- **Développé (5 reps max) :** \_\_\_\_\_ kg

### 4. ANALYSE DU COACH (TOI) :

- Qu'est-ce qui a été le plus dur ce mois-ci ? (Sommeil, Jambes lourdes, Motivation ?)

---

- Objectif principal pour le mois prochain :

---



## CE N'EST QUE LE DÉBUT.

Merci d'avoir lu ce programme jusqu'au bout. Si tu tiens ce PDF entre tes mains (ou sur ton écran), c'est que tu as décidé de ne plus choisir entre être fort et être endurant. Tu as décidé d'être **complet**.

### LA VÉRITÉ SUR CE QUI T'ATTEND :

Je ne vais pas te mentir. Les premières semaines seront brutales.

- Tes jambes seront lourdes le lendemain des sorties longues.
- Ton égo prendra un coup quand tu devras courir lentement en Zone 2.
- La pluie et le froid te donneront envie de rester sous la couette.

C'est exactement à ce moment-là que la différence se fait. Ce n'est pas un programme pour l'été. C'est un programme pour la vie. Tu es en train de construire un moteur capable de t'emmener loin, longtemps, et vite.

**TU N'ES PLUS SEUL.** Tu fais maintenant partie de la communauté **Muscle Tips**. Nous ne sommes pas là pour nous regarder dans le miroir, nous sommes là pour performer.

Quand tu auras fini ta première sortie sous la pluie, ou que tu auras battu ton record au 5km tout en gardant ta force au Squat...

**Prends une photo. Poste-la en story.** Identifie-moi : **@rayan\_brnd**

Utilise le hashtag : **#MuscleTips**

Je reposterais les guerriers. On avance ensemble.

Sois fort. Sois endurant. Sois inarrêtable.

**RAYAN B.** Fondateur de Muscle Tips