

Programme Musculation & Affinage – Thomas

(Début aujourd'hui)

■ **Objectif** : Perdre du gras abdominal, s'affiner et redessiner les muscles.

■ Planning Hebdomadaire :

Jour	Entraînement	Durée	Objectif
Lundi	Muscu haut du corps (salle ou maison)	45 min	Tonus + posture
Mercredi	Course ou fractionné léger	30–40 min	Cardio / brûlage
Vendredi	Muscu bas du corps + gainage	45 min	Renforcement global
Dimanche	Étirements + marche ou vélo doux	30 min	Récupération

■■ Séance Haut du Corps (Lundi)

- Échauffement : 5 min rameur ou pompes genoux.
- Circuit x3 tours :
 1. Développé couché ou pompes – 10 à 12 reps
 2. Tirage horizontal ou rowing élastique – 12 reps
 3. Élévations latérales – 15 reps
 4. Curl biceps – 12 reps
 5. Gainage 45 sec
- Repos 60–90 s entre les tours.

■■ Séance Bas du Corps (Vendredi)

- Échauffement : 5 min vélo ou montées de genoux.
- Circuit x3 tours :
 1. Squats ou presse – 12 reps
 2. Fentes – 10 reps/jambe
 3. Soulevé de terre jambes tendues – 12 reps
 4. Crunchs + gainage latéral – 45 sec
- Repos 60–90 s.

■■ Nutrition de Base

- 3 repas + 1 collation possible.
- Protéines à chaque repas : œufs, poisson, poulet, yaourt, lentilles...
- Réduire sucre rapide, boissons sucrées et alcool (5j/7 sans).
- Légumes à volonté, dîner léger.
- Boire 1,5–2 L/jour.
- Objectif protéines : ~120 g/jour.

■■ Compléments

- Créatine monohydrate : 3–5 g/jour (même les jours de repos).
- Whey protéine si apport alimentaire insuffisant.

- Oméga 3 ou multivitamines en soutien.

■ Suivi (à remplir chaque semaine)

Semaine	Poids (kg)	Tour de taille (cm)	Ressenti / énergie	Notes
1				
2				
3				
4				