



Programme Prise de masse au Senegal

Entraînement & Nutrition

PAR SAMACOACH

Introduction



Tu veux prendre du muscle et gagner en force ? Suis ce programme conçu pour optimiser tes entraînements et ta nutrition afin d'atteindre ton objectif rapidement et efficacement !

Pourquoi ce programme fonctionne ?

- Méthode d’entraînement testée et efficace.
- Plan nutritionnel adapté au contexte sénégalais.
- Programme structuré pour une progression constante

Ce que tu vas apprendre et obtenir

- ✓ Un programme structuré en salle sur 5 jours (avec exercices détaillés)
- ✓ Un plan alimentaire adapté pour maximiser la prise de masse
- ✓ Les meilleures stratégies de récupération et de progression
- ✓ Des conseils pratiques et accessibles pour réussir

Regles de base

3 à 5 entraînements/semaine

L'entraînement doit être régulier et bien structuré pour favoriser la croissance musculaire. 5 séances par semaine permettent de travailler chaque groupe musculaire en profondeur tout en laissant suffisamment de temps pour la récupération.

7 à 9h de sommeil pour optimiser la récupération

Le muscle ne se développe pas pendant l'entraînement, mais pendant la récupération. Un bon sommeil favorise la production d'hormones anaboliques (testostérone, HGH) et réduit le stress qui peut freiner la prise de masse.

Surplus calorique (+300 à 500 kcal/jour)

Si tu ne consommes pas assez de calories, ton corps ne pourra pas construire de muscle. Un surplus calorique bien maîtrisé permet de prendre du poids sans accumuler trop de gras.

Hydratation : 2,5L à 3L d'eau par jour

L'eau est essentielle pour le transport des nutriments, la récupération musculaire et l'élimination des toxines. Un corps bien hydraté améliore la performance à l'entraînement et réduit la fatigue.



TON PROGRAMME DE PRISE DE MASSE

"Ce programme suit un split de 5 jours qui te permet de travailler chaque groupe musculaire en profondeur tout en assurant une récupération optimale.

Répartition des entraînements :

- Jour 1 : Dos & Biceps 🤸** → Renforcement du dos et des bras pour une posture puissante et un haut du corps massif.
 - Jour 2 : Pectoraux & Triceps 💥** → Développement de la cage thoracique et des bras pour un torse plus large et plus fort.
 - Jour 3 : Leg Day ⚡** → Construire des jambes solides avec des exercices de base et du volume musculaire.
 - Jour 4 : Épaules & Trapèzes 🔥** → Donner de la largeur aux épaules et améliorer la posture.
 - Jour 5 : Full Body 💪** → Une séance complète pour stimuler la prise de masse et l'explosivité musculaire.
- .



si tu n'a pas 5 jours par semaine ou une salle

PROGRAMME
3 JOURS

- ✓ Séances de 1h à 1h30 max pour éviter l'épuisement.
- ✓ Push Pull Legs avec charges modérées.
- ✓ Priorité à la récupération et à la bonne exécution des mouvements.

VOIR

PROGRAMME
A LA MAISON
AVEC
HALTERES

- ✓ Exercices combinant poids du corps et haltères pour un travail
- ✓ Full-body 3 à 4 fois/semaine pour une récupération optimale.
- ✓ Séances courtes (45min à 1h max) pour éviter la fatigue excessive.

VOIR

PROGRAMME
A LA MAISON
SANS
EQUIPEMENTS

- ✓ Circuit training de 30 à 45 min pour un travail complet.
- ✓ Renforcement musculaire + mobilité adaptés au jeûne.
- ✓ Séances accessibles à tous niveaux, idéales pour rester actif.

VOIR

Vous pouvez me contacter au 77721770 pour acheter des halteres ou tout autre matériel sportif



jour 1 DOS BICES

2-3minutes de repos entre chaque série
4 series de 8-12 repetitions

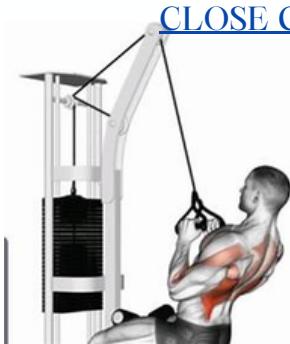
LAT PULLDOWNS



SEATED CABLE ROWS



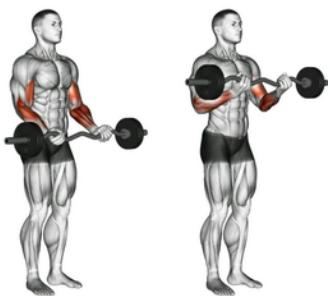
CLOSE GRIP LAT PULLDOWN



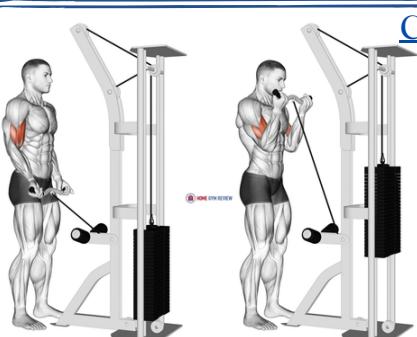
SEATED ROWS



BARBELL CURLS



CABLE CURLS



**NB : IL FAUT S'ECHAUFFER AVANT S'ETIRER
APRES**



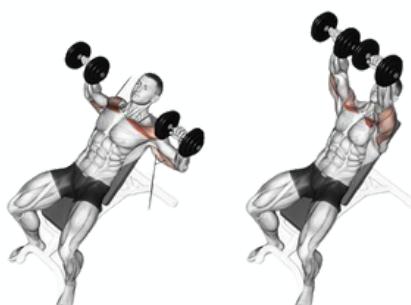
jour 2 pecs triceps

2-3minutes de repos entre chaque série
4 series de 8-12 repetitions

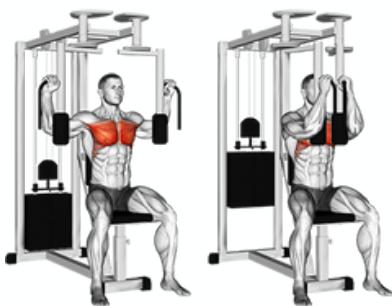
BENCH PRESS



INCLINE DUMBBELL PRESS



MACHINE CHEST FLY



CHEST PRESS MACHINE



TRICEPS PUSHDOWN



ROPE PUSHDOWN



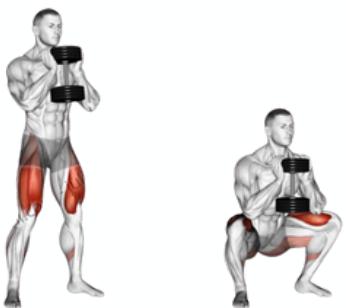
**NB : IL FAUT S'ECHAUFFER AVANT S'ETIRER
APRES**



jour 3 Leg Day

2-3minutes de repos entre chaque série
4 series de 8-12 repetitions

GOBLET SQUAT



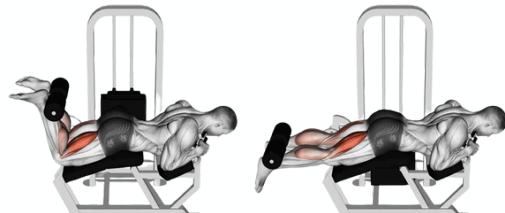
LEG EXTENSION



LEG PRESSS



LEG CURLS



SSEATED CALF RAISES



**NB : IL FAUT S'ECHAUFFER AVANT S'ETIRER
APRES**



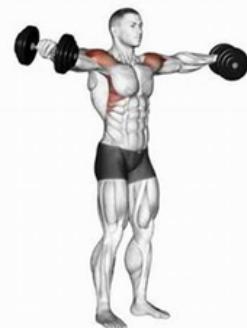
jour 4 Epaules

2-3minutes de repos entre chaque série
4 series de 8-12 repetitions

SHOULDER PRESS



LATERAL RAISES



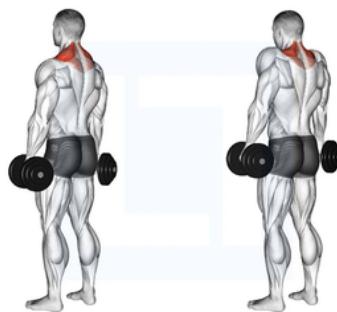
DELT MACHINE



FRONT RAISES



DUMBBELL SHRUGS



**NB : IL FAUT S'ECHAUFFER AVANT SE'ETIRER
APRES**



jour 5 All body

2-3minutes de repos entre chaque série
4 series de 8-12 repetitions



SQUAT



BENCH PRESS



LAT PULDOWNS



BARBELL PRESS



BARBELL CURLS



TRICEPS PUSHDOWN



**NB : IL FAUT S'ECHAUFFER AVANT SE'ETIRER
APRES**



MANGER POUR PRENDRE DU MUSCLE : LES RÈGLES D'OR

"L'entraînement seul ne suffit pas pour prendre du muscle. Sans une bonne alimentation, tes efforts à la salle ne donneront pas de résultats. Dans cette section, découvre les bases pour optimiser ta prise de masse avec une alimentation adaptée au Sénégal

Règles de Base pour une Bonne Nutrition en Prise de Masse

1 Etre en surplus calorique

Pour favoriser la prise de muscle, il est essentiel de consommer entre 300 et 500 kcal de plus que ses besoins quotidiens. Ce surplus énergétique permet au corps d'avoir les ressources nécessaires pour construire du muscle efficacement.

2 Prioriser les protéines

Les protéines sont la base de la construction musculaire. Il est recommandé d'en consommer entre 1,6 et 2,2g par kg de poids corporel chaque jour. Les meilleures sources de protéines incluent le poulet, le poisson, la viande rouge maigre, les œufs, le niébé et la whey protéine.

3 Manger des bons glucides

Les glucides sont une source d'énergie essentielle pour soutenir l'entraînement et optimiser la récupération. Il faut privilégier les glucides complexes comme le riz complet, la patate douce, l'igname et le fonio, qui fournissent une énergie durable et évitent les pics de glycémie.

4 Ne pas négliger les lipides

Les graisses saines jouent un rôle clé dans la production hormonale et la récupération musculaire. Il est important d'intégrer des lipides de qualité comme l'avocat, l'huile d'olive, le beurre de cacahuète et les noix pour un bon équilibre nutritionnel.

COMPOSITION IDÉALE DES 3 REPAS

Petit Déjeuner

- Objectif : Démarrer la journée avec des protéines et de l'énergie.
- Favoriser :
- Omelette (3 à 5 œufs)
- Pain complet ou l'avoine
- Lait entier ou yaourt



Déjeuner

- Objectif : Repas riche et équilibré (protéines + féculents + légumes)
- Favoriser :
- Riz local ou fonde
- Mafé, Ceebu Jën, Yassa Poulet, Domoda... (attention à la quantité d'huile)
- Légumes variés
- Viande, poulet, poisson ou œufs



Dîner

Objectif : Nourrir les muscles sans alourdir la digestion

Favoriser :

- Légumineuses (niébé, lentilles, haricots blancs, petits pois)
- Sources de protéines : œufs, viande, poisson
- Plats simples du soir : niébé au poisson, haricots sauce tomate, petits pois + œufs



Plan alimentaire sur 3 jours

jour 1

Petit-déjeuner

4 œufs brouillés + pain complet
1 verre de lait entier

Collation

Banane + 1 cuillère de cacahuètes grillées

Déjeuner

Ceebu Yapp (riz + viande) + légumes

Collation

Thiakry nature + lait entier + dattes

Dîner

Haricots blancs sauce tomate + 2 œufs
1 tranche de pain ou fonde

jour 2

Petit-déjeuner

Omelette 3 œufs + pain complet
1 pot de sardines

Collation

Shake : lait entier + banane + miel

Déjeuner

Thiébou guinar (riz complet , légumes variés,
poulet)

Collation

Une poignée de noix de cajou

Dîner

Niébé au poisson
1 bol de fonio

jour 3

Petit-déjeuner

avoine + lait + miel

1 banane

Collation

Jus de bissap non sucré

Déjeuner

Mafé allégé (pâte d'arachide quantité, viande
légumes) + riz

Collation

Fonde + lait concentré sucré (petite quantité)
+ noix

Dîner

Lentilles au poulet
1 tranche de pain complet

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR MAXIMISER TA PRISE DE MASSE

NB : Les compléments ne remplacent pas une bonne alimentation, mais ils peuvent t'aider à atteindre plus rapidement tes objectifs.

CRÉATINE : BOOST DE FORCE ET RÉCUPÉRATION ⚡

La créatine améliore la puissance musculaire, l'endurance et la récupération en favorisant la production d'énergie rapide. Elle te permet de soulever plus lourd, de mieux récupérer entre les séries et donc d'optimiser ta prise de muscle.

MASS GAINER : PRISE DE POIDS PLUS RAPIDE 🍑🔥

Le mass gainer est un mélange de protéines et de glucides conçu pour augmenter ton apport calorique quotidien. Il est idéal si tu as du mal à manger suffisamment pour être en surplus calorique, en te fournissant les nutriments nécessaires à la prise de masse sans prise de gras excessive.



DISPONIBLES SUR GALSENFIT.COM – CODE SAMACOACH5 POUR 5% DE RÉDUCTION !

PLAN D'ACTION POUR RÉUSSIR



**SUIVRE LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
AVEC DISCIPLINE.**



**NE PAS NÉGLIGER LE SOMMEIL ET LA
RÉCUPÉRATION.**



**S'ADAPTER EN FONCTION DES
RÉSULTATS ET AJUSTER SI BESOIN.**



**MANGER EN SURPLUS CALORIQUE AVEC
DES REPAS ÉQUILIBRÉS.**



**ÊTRE PATIENT ET SUIVRE SA
PROGRESSION CHAQUE SEMAINE.**





Tu n'es plus seul(e), rejoins la team SamaCoach !

💬 Tu veux rester motivé(e) ? Partager tes progrès ? Poser tes questions ? Rejoins dès maintenant la communauté SamaCoach : un espace bienveillant où on avance ensemble, jour après jour 💪🔥



REJOINS LA COMMUNAUTÉ

Bougez mieux Vivez mieux →

samacoach.co