

Important Préambule :

1. **Individualisation** : Ceci est un guide GÉNÉRAL. Idéalement, consulte un coach sportif et/ou un professionnel de santé (médecin, kiné, diététicien) pour un programme 100% personnalisé et sécurisé.
 2. **Morphotypes** : La théorie des somatotypes (ecto/méso/endo) est une simplification. La plupart des gens sont un mélange. Utilise-les comme une indication, pas une règle absolue.
 3. **Progression** : Commence doucement et augmente progressivement l'intensité, le volume ou la fréquence. L'écoute de ton corps est primordiale.
 4. **Nutrition & Récupération** : Aucun programme n'est efficace sans une alimentation adaptée à tes objectifs et un sommeil suffisant.
-

1. Définitions Rapides :

- **Ectomorphe** : Plutôt mince, ossature fine, métabolisme rapide. Difficulté à prendre du poids (muscle et gras). Souvent naturellement doué pour l'endurance.
 - **Mésomorphe** : Carrure athlétique, ossature moyenne/large, épaules larges, taille fine. Facilité à prendre du muscle et à perdre du gras. Métabolisme efficace.
 - **Endomorphe** : Tendance à être plus rond, ossature large, métabolisme plus lent. Facilité à prendre du poids (muscle et gras), difficulté à perdre du gras. Souvent fort naturellement.
 - **Types de Pratique / Objectifs** :
 - **Santé / Bien-être / Entretien** : Maintenir une bonne condition physique générale, prévenir les maladies, se sentir bien.
 - **Prise de Masse Musculaire (Hypertrophie)** : Augmenter le volume des muscles.
 - **Perte de Poids / Sèche** : Réduire le pourcentage de masse grasse tout en préservant le muscle.
 - **Prise de Force** : Augmenter la capacité à soulever des charges lourdes.
 - **Endurance / Performance Cardio** : Améliorer la capacité cardiovasculaire et respiratoire pour des efforts longs.
-

2. Structure de Base d'une Semaine d'Entraînement (Adaptable) :

- **Fréquence** : 3 à 5 jours par semaine.
 - **Composantes** :
 - **Échauffement (5-10 min)** : Articulaire, cardio léger, activation musculaire. Essentiel !
 - **Corps de Séance (30-60 min)** : Musculation et/ou Cardio selon l'objectif.
 - **Retour au Calme (5-10 min)** : Étirements légers, respiration.
-

3. Adaptation par Morphotype et Objectif :

A. Ectomorphe

- **Santé/Entretien** :
 - Muscu : 2-3 séances/semaine, Full Body ou Upper/Lower. Focus sur exercices polyarticulaires (squats, pompes, tractions assistées, rowing). 3 séries de 8-12 répétitions.
 - Cardio : 1-2 séances/semaine, modéré (vélo, jogging léger), 20-30 min.
- **Prise de Masse** : (Priorité)
 - Muscu : 3-4 séances/semaine. Split (ex: PPL - Push/Pull/Legs) ou Upper/Lower. Volume modéré à élevé. Focus sur la surcharge progressive. 3-4 séries de 6-12 répétitions. Temps de repos : 60-120 sec.
 - Cardio : Limité (1 séance/semaine max, basse intensité) pour ne pas brûler trop de calories.
 - Nutrition : Surplus calorique indispensable, riche en protéines et glucides complexes.
- **Perte de Poids** : (Moins fréquent)
 - Muscu : Maintenir 3 séances/semaine pour préserver le muscle. Intensité élevée.
 - Cardio : 2-3 séances/semaine, modéré (30-40 min) ou HIIT (15-20 min).
 - Nutrition : Léger déficit calorique, maintien d'un apport protéique élevé.
- **Prise de Force** :
 - Muscu : 3 séances/semaine, focus sur les gros exercices (Squat, Soulevé de Terre, Développé Couché, Presse Militaire). 3-5 séries de 3-6 répétitions. Temps de repos longs (2-5 min).

- Cardio : Minimal.
- **Endurance :**
 - Cardio : 3-4 séances/semaine, varier les intensités et durées.
 - Muscu : 1-2 séances/semaine (Full Body) pour le renforcement et la prévention des blessures.

B. Mésomorphe

- **Santé/Entretien :**
 - Muscu : 2-3 séances/semaine, variés (Full Body, Upper/Lower, circuits). 3 séries de 10-15 répétitions.
 - Cardio : 2 séances/semaine, varié (course, vélo, natation, HIIT), 20-40 min.
- **Prise de Masse :**
 - Muscu : 3-5 séances/semaine. Répond bien à différents splits (PPL, Upper/Lower, Bro Split). Volume et intensité peuvent être élevés. 3-4 séries de 8-12 répétitions. Temps de repos : 60-90 sec.
 - Cardio : 1-2 séances/semaine, modéré, pour la santé cardiovasculaire sans freiner la prise de masse.
 - Nutrition : Léger surplus calorique, apport protéique suffisant.
- **Perte de Poids / Sèche :**
 - Muscu : 3-4 séances/semaine, maintenir l'intensité pour préserver le muscle. Peut intégrer des supersets ou dropsets.
 - Cardio : 3-4 séances/semaine, mix de LISS (Low Intensity Steady State) et HIIT.
 - Nutrition : Déficit calorique contrôlé, riche en protéines.
- **Prise de Force :**
 - Muscu : 3-4 séances/semaine. Très bonne réponse aux programmes de force type 5x5 ou similaires. 3-5 séries de 3-6 répétitions. Repos longs.
 - Cardio : 1-2 séances/semaine, basse intensité.
- **Endurance :**
 - Cardio : 3-4 séances/semaine, bonne capacité de progression.

- Muscu : 2 séances/semaine pour maintenir la masse musculaire et la puissance.

C. Endomorphe

- **Santé/Entretien :**

- Muscu : 3 séances/semaine, Full Body ou circuits métaboliques. 3 séries de 12-15 répétitions. Temps de repos courts (30-60 sec).
- Cardio : 3 séances/semaine, modéré (marche rapide inclinée, vélo elliptique), 30-45 min.

- **Prise de Masse :**

- Muscu : 3-4 séances/semaine. Focus sur l'intensité et des temps de repos modérés. Peut intégrer des techniques d'intensification. 3-4 séries de 8-15 répétitions.
- Cardio : 2-3 séances/semaine, modéré, pour contrôler la prise de gras.
- Nutrition : Surplus calorique très contrôlé, attention aux glucides simples et lipides saturés. Protéines élevées.

- **Perte de Poids / Sèche :** (Souvent la priorité)

- Muscu : 3-4 séances/semaine, intense pour maximiser la dépense calorique et préserver le muscle.
- Cardio : 4-5 séances/semaine. Combinaison de LISS (plus long, 45-60 min) et HIIT (plus court, 15-20 min) est souvent efficace.
- Nutrition : Déficit calorique indispensable, contrôle strict des portions, riche en protéines et fibres.

- **Prise de Force :**

- Muscu : 3 séances/semaine. Bonne base de force naturelle. Focus sur la technique. 3-5 séries de 5-8 répétitions.
- Cardio : 2-3 séances/semaine pour la santé et aider au contrôle du poids.

- **Endurance :**

- Cardio : Augmenter progressivement la durée et la fréquence (3-5 séances/semaine). Activités à faible impact (vélo, natation, elliptique) peuvent être préférables au début.
- Muscu : 2 séances/semaine pour soutenir le métabolisme et renforcer les articulations.

4. Exemples de Semaines Types (Simplifiés) :

- **Exemple 1 : Mésomorphe - Prise de Masse (4 jours/semaine)**

- Lundi : PUSH (Pectoraux, Épaules, Triceps) - Développé Couché, Développé Incliné Haltères, Écartés Poulie, Développé Militaire, Élévations Latérales, Dips, Extensions Triceps.
- Mardi : PULL (Dos, Biceps, Arrière Épaules) - Tractions (ou tirage vertical), Rowing Barre, Tirage Horizontal, Face Pulls, Curl Barre, Curl Marteau.
- Mercredi : Repos ou Cardio léger (20-30 min)
- Jeudi : LEGS (Jambes, Mollets) - Squat, Presse à Cuisses, Leg Extension, Leg Curl, Fentes, Mollets debout/assis.
- Vendredi : Upper Body (focus points faibles ou rappel) OU Full Body léger.
- Samedi/Dimanche : Repos.

- **Exemple 2 : Endomorphe - Perte de Poids (5 jours/semaine)**

- Lundi : Full Body Muscu (Squat, Pompes, Rowing Haltère, Développé Militaire, Planche) + 20 min HIIT Vélo.
- Mardi : Cardio LISS (45 min Marche rapide inclinée ou Elliptique).
- Mercredi : Full Body Muscu (Fentes, Tirage Vertical, Développé Couché Haltères, Soulevé de terre Roumain, Gainage latéral) + 20 min HIIT Rameur.
- Jeudi : Cardio LISS (45 min Vélo ou Natation).
- Vendredi : Full Body Muscu (Presse à cuisses, Tractions assistées, Dips assistés, Élévations latérales, Leg Curl) + Circuit training (burpees, mountain climbers, etc.).
- Samedi : Repos Actif (Marche légère, étirements).
- Dimanche : Repos.

5. Points Clés Additionnels :

- **Choix des Exercices** : Privilégie les exercices polyarticulaires (qui sollicitent plusieurs groupes musculaires : squat, soulevé de terre, développé couché, tractions, rowing...). Complète avec des exercices d'isolation si besoin.

- **Surcharge Progressive** : Pour progresser (force ou masse), tu dois progressivement augmenter la difficulté : plus de poids, plus de répétitions, plus de séries, moins de repos, meilleure technique...
- **Technique > Charge** : Une bonne exécution est primordiale pour l'efficacité et la prévention des blessures. Ne sacrifie jamais la forme pour soulever plus lourd.
- **Hydratation** : Bois suffisamment d'eau tout au long de la journée, et particulièrement autour de tes entraînements.
- **Plaisir** : Choisis des activités que tu aimes, c'est la clé de la régularité sur le long terme !