

PROGRAMME "OPERATION SUPER SAIYAN"



Snapchat TikTok Instagram BLVCK_CHEICK

TU DORS
JE M'ENTRAINE

Clara Vrol

TU DORS
JE M'ENTRAINE

OPERATION SUPER SAYAIN



JOUR 1

98 KG

24 AVRIL 2023

JOUR 57

96 KG

21 JUIN 2023



QUI SUIS-JE ?

Tout d'abord, merci à toi pour la force !

Cela veut dire beaucoup pour moi car il s'agit de mon premier E-book.

Avant de te parler du programme, permets moi de me présenter assez rapidement à toi !

Je m'appelle Cheick, j'ai 26 ans, je suis étudiant en informatique et je travaille en parallèle. Mon parcours dans la muscu a débuté fin 2018. À l'époque, je me suis inscrit à la salle de sport parce que je voulais changer mon corps qui était grand, mince et pas du tout musclé.

Au début, je ne voulais pas que les gens sachent que je fréquentais la salle, pensant qu'ils pourraient se dire : "Il va à la salle, mais son corps n'a rien d'impressionnant !"

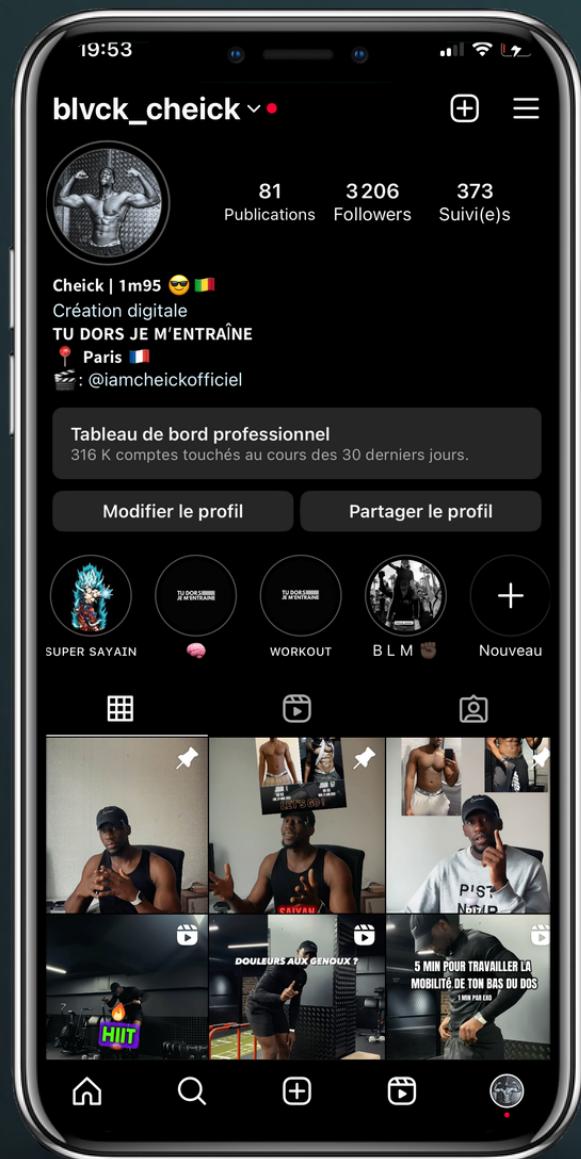
C'était un démarrage difficile, avec des échecs, des blessures et des moments de doute. En plus, étant aussi passionné de la boxe et pratiquant ce sport, il était difficile pour moi de gagner de la masse musculaire, d'autant plus que je ne connaissais pas grand-chose en nutrition.

Malgré ces obstacles, j'ai progressivement développé mon physique. Puis est arrivée la pandémie de Covid, et j'ai presque tout perdu. Après cette période difficile, j'ai repris rapidement, avec plus de connaissances, de maturité et, surtout, une force mentale accrue. Aujourd'hui, je suis fier de mon physique, mais je continue à travailler dessus pour le perfectionner davantage.

MES RESEAUX

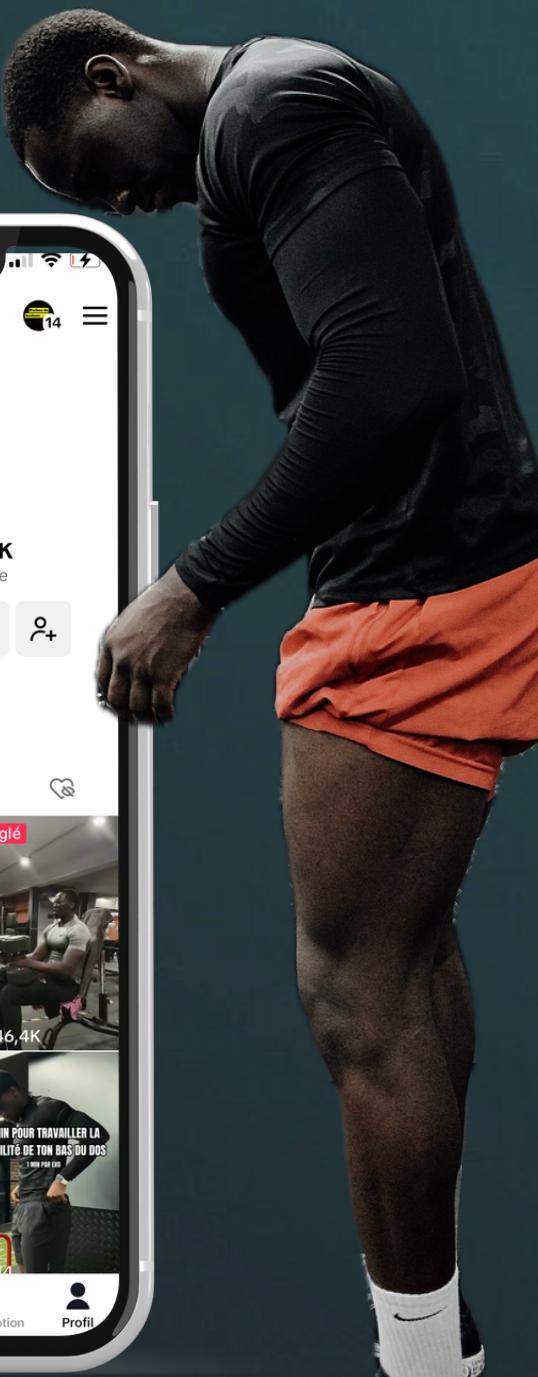
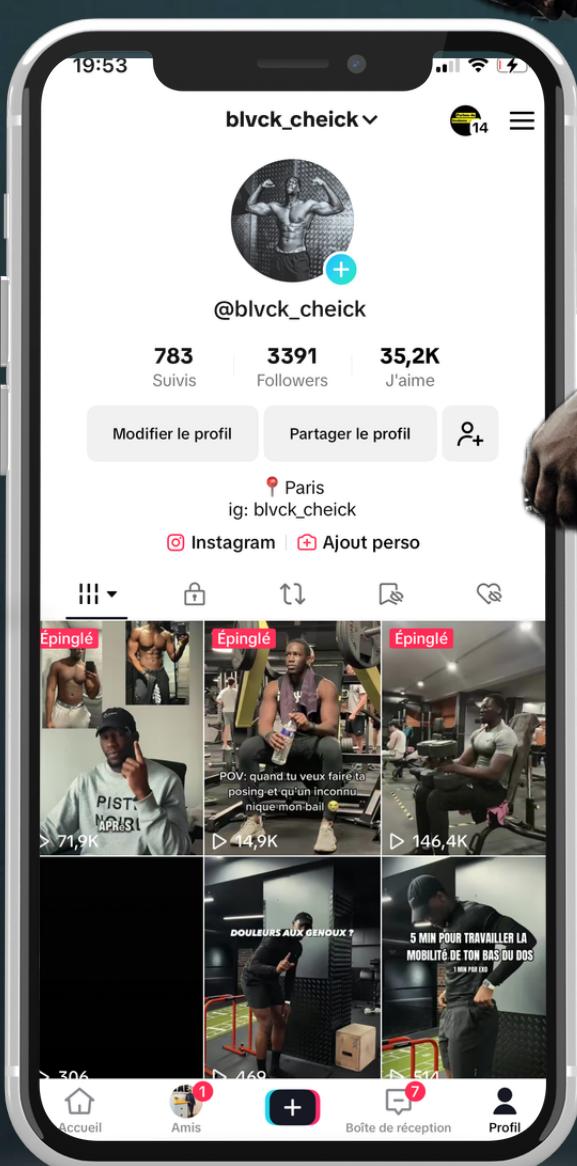
clique ! ↘

SNAPCHAT TikTok Instagram **BLVCK_CHEICK**



MA MARQUE ↘

**TU DORS
JE M'ENTRAINE**



TIENS TOI PRÊT POUR LE PROGRAMME “OPÉRATION SUPER SAYAIN”



ATTENTION ! CE
PROGRAMME A ÉTÉ
FAIS POUR MOI ET
PAR MOI,
DONC N'EST ADAPTÉ
QU'À MOI.
SI TU VEUX UNE
VERSION ADAPTÉE À
TOI, TU PEUX ME DM
SUR INSTA.



BLVCK_CHEICK

TU DORS
JE M'ENTRAINE

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME

SEMAINES

1 - 2

3 - 4

5 - 6

7 - 8

ÉTAPES

ÉTAPE 1 :
Léger surplus calorique

ÉTAPE 2 :
Maintenance calorique

ÉTAPE 3 :
Léger déficit calorique

ÉTAPE 4 :
Déficit calorique, augmentation de cardio

DÉTAILS

Hypertrophie avec des séries courtes et charges importantes

Faisant des séances intenses, j'ai commencé à créer un déficit grâce à l'effort.

Ajout de cardio à basse intensité à la fin de chaque séance.

Course à pied mes jours de repos (30 min) & diminution de glucide.



BLVCK_CHEICK

TU DORS
JE M'ENTRAINE

PLAN D'ENTRAINEMENT

 BLVCK_CHEICK

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
LEG	PUSH	PULL	REPOS	LEG	PUSH	PULL
REPOS	LEG	PUSH	PULL	REPOS	LEG	...

Pourquoi m'être entraîné autant ?

→ Parce que je voulais considérablement augmenter ma dépense calorique !

→ Créer un déficit par la nutrition était vraiment très compliqué pour moi étant donné que j'ai échoué mes sèches dans le passé dû au fait que j'arrivais pas à supporter la sensation de faim.

Pourquoi ai-je fait deux fois du PPL(PUSH - PULL - LEG) inversé et pas le PPL classique comme tous le monde ?

→ Après réflexion, j'ai conclu qu'il était plus intelligent de commencer mon cycle avec la séance qui demande le plus d'énergie, donc la (LEG), puis enchaîner avec PUSH, qui demande le moins d'énergie des trois.

NB: Ce programme avait pour **BUT** d'atteindre mon meilleur physique possible en 60 jours, donc **prendre** un maximum de muscle et **perdre** un maximum de gras.



TU DORS
JE M'ENTRAINE



LEG DAY

BLVCK CHEICK
TU DORS JE M'ENTRAINE

ÉCHAUFFEMENT :



15 min
Difficulté
entre 5 et 10

VÉLO

OU



ESCALIERS

15 min
Vitesse progressive
entre 5 et 15

EXERCICES

SÉRIES

RÉPÉTITIONS

EXPLICATION

VARIATIONS



LEG PRESS

5
2'30 - 3' repos

20/20/8-10/6-8/4-6

2 premières séries:
Travail muscles profonds(poids léger)
3 autres :
Travail de force (poids lourds)
+4ème série si j'px



Hack Squat

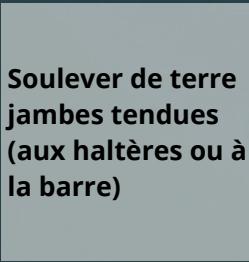


LEG CURL

5
2' - 3' repos

20/20/8-10/6-8/4-6

Ici l'important c'est l'exécution, donc, en général, je ne mets pas trop lourd car les genoux sont trop exposés



Soulever de terre jambes tendues (aux haltères ou à la barre)



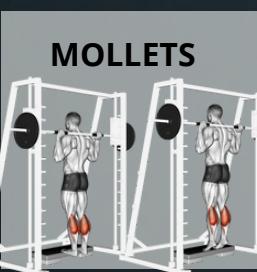
LEG EXTENTION

5
2' - 3' repos

20/20/8-10/6-8/4-6

Ajuste la machine, bas du dos collé, contrôle la charge, évite de verrouiller complètement les genoux

X

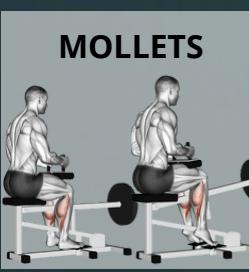


MOLLETS

4
1'30 - 2'30 repos

50/40-50/2X(30-40)

Les mollets sont très sollicités dans la vie courante ! Pour vraiment les travailler, il faut faire beaucoup de reps en contrôlant la charge



MOLLETS



ADDUCTEUR

4
1'30 - 2' repos

20/20/8-10/6-8/4-6

Contrôle la charge, effectue un écartement le plus ample possible (écartement max)

X

PUSH DAY

BLVCK CHEICK
TU DORS JE M'ENTRAINE

ECHAUFFEMENT :



DIPS
4 X 6-12



BLVCK_CHEICK

EXERCICES

CHEST PRESS



CHEST PRESS INCLINÉ



PEC FLY



ÉLEVATION LATÉRALE



DEV AUX HALTERES



Extension poulie H Extension haltères



SÉRIES

5
2' - 3' REPOS

5
2' - 3' REPOS

5
2' - 3' REPOS

3
2' - 3' REPOS

5
1'30 - 3' REPOS

4
1'30 - 2' REPOS

RÉPÉTITIONS

20/20/8-10/6-8/4-6

20/20/8-10/6-8/4-6

20/20/8-10/6-8/4-6

Cycle(50/30/15)
Poids dégressif

15/15/8-10/6-8/4-6

20/20/8-10/6-8/4-6

ASTUCE

Contrôle la charge
à chaque reps,
2 premières séries =
léger
3 dernières = lourd

Contrôle la charge
à chaque reps,
2 premières séries =
léger
3 dernières = lourd

Contrôle la charge
à chaque reps,
2 premières séries =
léger
3 dernières = lourd

Légère flexion du
coude.
L'action doit être
initiée par les
coudes, et non
pas par les mains

- Coudes légèrement rentrés vers l'intérieur
- Charge contrôlée
- Dos cambré afin de verrouiller les épauless

VARIATIONS

Dev couché aux
haltères

Dev incliné assistée

ButterFly

ÉLEV LAT POULIE

DEV MILITAIRE

Extension poulie B
Barre au front

PULL DAY

BLVCK CHEICK
TU DORS JE M'ENTRAINE

ÉCHAUFFEMENT :

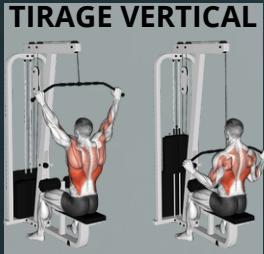


NOTEZ BIEN !

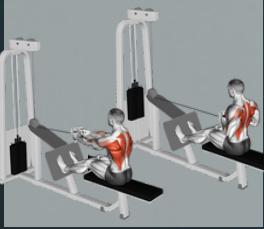
J'ai rajouté des exercices d'épaules dans ma séance PULL car les épaules sont mes points faibles !! Il est donc crucial pour moi de les travailler plus que les autres groupes musculaires.

EXERCICES

TIRAGE VERTICAL



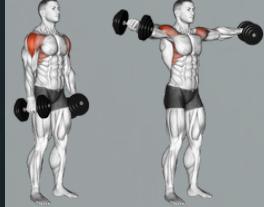
TIRAGE HORIZONTAL



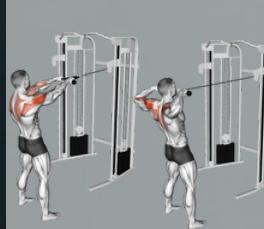
SHRUG À LA BARRE



ÉLEVATION LATÉRALE



FACE PULL



Curl marteau Curl incliné



SÉRIES

5
2' - 3' REPOS

5
2' - 3' REPOS

5
2' - 3' REPOS

3
2' - 3' REPOS

5
1'30 - 3' REPOS

4
1'30 - 2' REPOS

RÉPÉTITIONS

20/20/8-10/6-8/4-6

20/20/8-10/6-8/4-6

20/20/8-10/6-8/4-6

Cycle(50/30/15)
Poids dégressif

15/15/8-10/6-8/4-6

20/20/8-10/6-8/4-6

ASTUCE

Contrôle la charge à chaque reps,
2 premières séries = léger
3 dernières = lourd

Contrôle la charge à chaque reps,
2 premières séries = léger
3 dernières = lourd

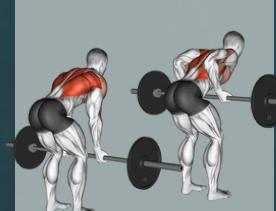
Contrôle la charge à chaque reps,
2 premières séries = léger
3 dernières = lourd

Légère flexion du coude.
L'action doit être initiée par les coudes, et non pas par les mains

-Coudes légèrement rentrés vers l'intérieur
- Charge contrôlée
- Dos cambré afin de verrouiller les épaules

VARIATIONS

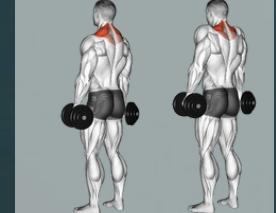
Rowing Barre



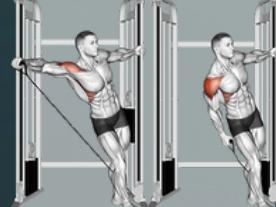
ROWING MACHINE



SHRUG HALTERES



ÉLEV LAT POULIE

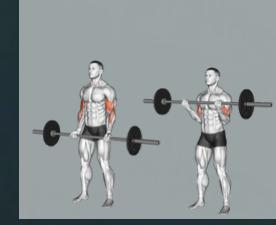


PEC DECK INVERSE



Extension poulie H:
Mouvement lent et contrôlé, sans écarter les bras ni déplacer les coudes

Curl barre





L'ALIMENTATION

L'alimentation a joué un rôle crucial. J'ai mis en place plusieurs stratégies pour optimiser mes résultats :

- Contrôle des calories** : J'ai veillé à créer un déficit calorique en ajustant mon apport calorique, permettant ainsi une perte de gras tout en maintenant l'énergie nécessaire pour mes séances.
- Répartition des nutriments** : La répartition adéquate des macronutriments a été une priorité. J'ai ajusté mes apports en protéines, lipides et glucides pour soutenir la croissance musculaire tout en respectant mes objectifs caloriques.
- Protéines** : J'ai assuré un apport en protéines suffisant, en me basant sur mon poids, afin de favoriser la synthèse musculaire et de minimiser la perte musculaire pendant la phase de perte de gras.
- Glucides** : J'ai choisi des sources de glucides complexes, en les concentrant autour de mes séances d'entraînement pour optimiser l'énergie disponible pendant les moments clés.
- Lipides** : J'ai inclus des sources de lipides saines, telles que des avocats, des noix et des huiles, pour soutenir la santé hormonale et maintenir un équilibre nutritionnel.
- Hydratation** : La consommation d'eau a été constamment surveillée pour garantir une hydratation adéquate, essentielle pour la performance et la récupération.
- Gestion des portions** : J'ai adopté des méthodes de contrôle des portions pour éviter tout excès calorique, même avec des aliments nutritifs. Le suivi des portions et la pesée des aliments ont été utiles à cet égard surtout au début.
- Équilibre et Variété** : J'ai veillé à intégrer une variété d'aliments pour assurer un apport complet en nutriments, évitant ainsi les régimes restrictifs qui pourraient compromettre ma santé à long terme.
- Adaptation continue** : J'ai constamment ajusté mon plan alimentaire en fonction de mes progrès, de mes besoins énergétiques changeants et de mes objectifs évolutifs. Cette approche flexible m'a permis de maximiser mes résultats.



FONCTIONNEMENT DE MA DIÈTE

 BLVCK_CHEICK

⚠ NOTEZ BIEN !

Mon but était de créer le déficit calorique par l'effort, c'est à dire par mes entraînements, afin que je puisse réussir à perdre le max de gras possible et prendre le max de muscle en 2 mois, d'où les 6 séances par semaines. Il faut aussi savoir que j'ai échoué 2 séances avant celle-ci, car créer direct un déficit avec la nourriture a toujours été trop dur pour moi ! C'est ce qui a causé mes échecs lors de mes précédents essais.

J'ai d'abord calculé ma dépense calorique journalière de base (voir plus bas). En prenant en compte (âge, sexe, poids, l'activité physique, taux de gras (pas obligé)), et étant donné que je mesure 1m95 et que j'étais à 98 kg, mon métabolisme de base dépensait donc 2137 calories/jour environ.

J'ai multiplié ce chiffre par le taux qui correspond à mon activité physique (voir plus bas).

Ma maintenance calorique était donc à 3400 environ. J'ai alors séquencé mon programme alimentaire sur 4 phases :

- **Phase 1 (Semaine 1-2)** : Je suis monté à un peu plus de 3500 kcal environ, réparties sur 4 repas.
- **Phase 2 (Semaine 3-4)** : Je suis descendu en maintenance calorique (3400 kcal environ), toujours réparties sur 4 repas.
- **Phase 3 (Semaine 5-6)** : Je suis passé en déficit calorique de -400 kcal, donc je tournais à 3000 kcal environ.
- **Phase 4 (Semaine 7-8)** : Pour la dernière phase, je baisse considérablement mes apports en glucide, surtout le soir car je n'en ai pas vraiment besoin. Je mettais mes glucides autours de mes séances, donc en journée.

Comment calculer son métabolisme de base ?

La formule de Black et al. (1996) :

- Homme : $[1,083 \times \text{Poids(kg)} + 0,48 \times \text{Taille(m)} + 0,50 \times \text{Age(années)} - 0,13] \times (1000 / 4,1855)$
- Femme : $[0,963 \times \text{Poids(kg)} + 0,48 \times \text{Taille(m)} + 0,50 \times \text{Age(années)} - 0,13] \times (1000 / 4,1855)$

Dans le cadre d'une pratique sportive, il est nécessaire d'ajuster ce calcul en fonction de l'activité physique. Dans ce cas, pour définir sa maintenance calorique, il faut multiplier la quantité de calories obtenue précédemment par :

- 1,375 : sédentaire (travail de bureau et faible activité physique)
- 1,56 : activité physique légère (entraînement 1 à 3 fois par semaine)
- 1,64 : activité physique modérée (entraînement 4 à 6 fois par semaine)
- 1,82 : activité physique intense (plus de 6 entraînements par semaine)

**TU DORS
JE M'ENTRAINE**

DANS MON ASSIETTE

 BLVCK_CHEICK

A présent, voici mes quelques idées de recettes que je faisais.

Petit déjeuner :

Mes quelques petits déjeuners type:



Pancake protéiné

Composition :

- **Whey isolate**
- Farine d'**Avoine**
- **Lait** (au choix)
- Œufs
- Sucre de vanille
- Levure chimique
- 1 banane en plus



Banana Bread protéiné

Composition :

- Farine
- **Whey isolate**
- Levure chimique
- Œufs
- Bananes bien mûres
- Sucre de canne (petite dose)
- Huile de coco (ou du beurre)

NB : Tu peux rajouter des pépites de choco ou des fruits secs si tu veux que ça soit plus gourmand !



Oeufs brouillés

Porridge :

- Flocon d'avoine
 - Fromage blanc
 - Fraise
 - Un peu de lait
- => Petit dej à **587 kcal**



TU DORS 
JE M'ENTRAINE

DANS MON ASSIETTE

 BLVCK_CHEICK

Déjeuner :

Mes quelques déjeuners type:



Plat 1

Composition :

- Lentilles
- Légumes
- Poulet

Plat 2

Composition :

- Riz
- Légumes
- Viande rouge

Plat 3

Composition :

- Riz
- Légumes
- Blanc de poulet

**TU DORS
JE M'ENTRAINE**



DANS MON ASSIETTE

Dîner :

Mes quelques dîners type:



Plat 1
(phase de suppression des glucides le soir)

Composition :
• Légumes
• Blanc de poulet

Plat 2
(phase de baisse des glucides le soir)

Composition :
• Lentilles
• Légumes
• Blanc de poulet

Plat 3
Composition :

- Riz
- Légumes
- Poisson

NB : j'essayais de manger une ou deux fois par semaine du poisson pour varier les sources de protéine

TU DORS |||
JE M'ENTRAINE



BLVCK_CHEICK

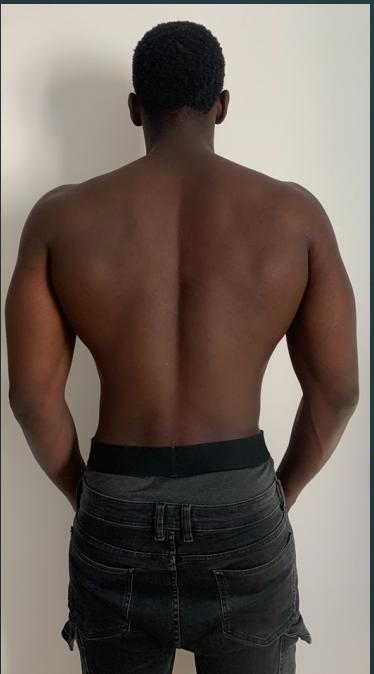
TU DORS
JE M'ENTRAINE

OPÉRATION SUPER SAYAIN



JOUR 1

JOUR 15



JOUR 30

JOUR 45



JOUR 57