

Planification annuelle d'entraînement - Coach Tama

Phase 1 - CYCLE FORCE (12 semaines / 3 mois)

- Sem. 1-4 : Relance technique (70-80% - rep range 6-8)
- Sem. 5-8 : Progression de charge (80-90% - reps 4-6)
- Sem. 9-11 : Approche max (85-95% - reps 3-5)
- Sem. 12 : Deload (50-60% - récupération active, mobilité)

Objectif : Solidifier la base de force, maîtriser les mouvements lourds.

Phase 2 - CYCLE VOLUME MUSCULAIRE (20 semaines / 5 mois)

- Sem. 13-16 : Volume croissant (10-12 reps, supersets)
- Sem. 17-20 : Congestion & densité (tempo lents, intensification)
- Sem. 21-24 : Accent groupes faibles (bras, pecs, dos)
- Sem. 25-28 : Renforcement jambes et épaules
- Sem. 29 : Deload (full-body léger, gainage, mobilité)

Objectif : Hypertrophie maximale, esthétique ciblée.

Phase 3 - CYCLE SECHE (16 semaines / 4 mois)

- Sem. 30-33 : Recomposition douce (circuits modérés)
- Sem. 34-37 : Accélération perte grasse (repos courts, tempo)
- Sem. 38-41 : Définition & intensité (supersets, drop sets)
- Sem. 42 : Deload (mobilité, récupération active)

Objectif : Perte de masse grasse tout en conservant la masse musculaire.

Répartition mensuelle :

Janvier : Force - relance technique

Février : Force - montée de charge

Mars : Force - pic & deload

Avril : Volume - démarrage hypertrophie

Mai : Volume - densité / bras / pecs

Juin : Volume - focus jambes/épaules

Juillet : Volume - deload léger

Août : Sèche - recomposition & cardio

Septembre : Sèche - travail au tempo

Octobre : Sèche - intensité maximale

Novembre : Sèche - finition + deload

Décembre : Repos actif ou reprise force (révision technique)