



Programme De Base Pour Masse

-salaam alaikoum Yalkhawas-

Voila Comme promis voilà votre programme Jamcore de Mass et de sèche.

❖ **Vous trouverez les vidéos de tous le programme à la fin avec les liens direct a YouTube!**

- Programme pour mass : 6 mois de boulot
- Programme pour sécher: 3 mois

Vous avez le même programme d'entraînement à faire pour les 2 périodes , car mon but ici et de vous éduquer et vous montrer les étapes de prise de mass après pour sécher Inshallah.

- **BON :**
 - **Point de focus:**
 - Organisation en avance
 - Focus
 - Consistance

Nutrition Prise De Masse:

Glucides 50 % Protéine 35% Graisse 15%

❖ **6 repas par jour avec une moyenne de 4200 Calories Par Jour.**

ENDOMORPHE: Gardez Une Base de

3200 Calories (Enlever 1 repas Solide et une collation Celle de Nuit Repas 6)

Entraîner vous 4 fois par semaines et faite 40minutes de Cardio après chaque séance de musculation.

ECTOMORPHE: Gardez 4200 Calories
Entraîner vous Juste 3 fois par semaines
PAS DE CARDIO

MESOMORPHE: Gardez 4200 Calories
4 fois Par semaines 20 - 30 mins de cardio après chaque séance

1) **Source De Glucides De Choix:** Riz, Pates, Patate douces, Patates, flocons d'avoines

2) **Choix de source de Protéines:** Viande rouge, Poulet, œufs, Poisson
Protéines en poudre (Whey)

3) **Choix de source de Graisse:** Huile d'olive, Beurre de Cacahuètes (Ou manger 20 a 30 Cacahuètes) Avocats, Huile de noix de coco

4)- **Choix de Fruits:** Banane Pomme, orange, Raisin, Poire ect

5)- **Choix de Légumes:** Tous les légumes!

6)- **Consommation d'eau:** 3 litre par jour

➤ **Exemple de repas par jour:**

- **Repas1:**

150 Gr de flocons d'avoines

200 Millilitres De Lait

30 Gr de Whey (Concentrer)

1 Pomme

OÙ

200 Gr de riz

4 œufs

1 pomme OU banane

- **Repas 2:**

Boisson de protéine Whey (30 Gr pas plus) 1 banane

100 gr de flocon d'avoines

200 Millilitres de Lait Écrémer

Si vous pouvez pas vous permettre la Whey Protéines

100 gram de lait on poudre mélanger dans 100 millilitres de lait avec une banane

- **Repas 3:**

200 Gr de patate **OÙ** riz **OÙ** 200 gram de pate (Poids cuit)

100 Gr de poulet **OÙ** 100 thon **OÙ** 100 Gr viande rouge

Salade

¼ avocats et 1 cuillère d'huile d'olive

1 Banane.

- **Repas 4:**

Boisson de protéine Whey (30 Gr pas plus) 1 banane

100 gr de flocon d'avoines

200 Millilitres de Lait Écrémer

Si vous pouvez pas vous permettre la Whey Protéines

100 gram de lait on poudre mélanger dans 100 millilitres de lait avec un banane

- **Repas 5:**

200 Gr de patate Douce **OÙ** 200 Gr riz **OÙ** 200 Gr de pate (Poids cuit)

150 Gr de poulet or 100 Thon ou Viande rouge

¼ avocats et 1 cuillère d'huile d'olive

Salade

- **Repas 6:**

Boisson de protéine Whey (30 gr pas plus) Ou 100 gram de lait on poudre
100 gr de flocon d'avoines
200 Millilitres de Lait Écrémer
1 Banane

➤ **Le Programme de Musculation (3 fois par semaine) :**

- **Jour 1 : (Samedi) : Jambes /Mollet**

Jour 2 : (Lundi): Poitrine Bras (Triceps Biceps)

- **Jour 3 : (Mercredi): Dorsaux Epaule Abdos**

Les autre jours de la semaine repos.

Très Important: Il faut vraiment se concentrer sur la récupération et manger vos 6 repas !

➤ **Le Programme de Musculation (4 fois par semaine):**

- **Jour 1 : (Samedi) : Jambes / Mollet**
- **Jour 2 : (Dimanche): Poitrine Biceps abdos**
- **Lundi : Repos**
- **Jour 3 : (Mardi): Dorsaux Triceps**
- **Jour 4 : (Mercredi): Epaule Abdos**
- **Jeudi : repos**
- **Vendredi : Repos**

■ **Parties du Corps:**

Repos entre chaque série : 75 – 90 sec pas plus

1)- Pectoraux

Inclinée Couchée Haltères 30degree: 4 séries x 8 - 10

Décliné couché: 4 séries x 8 - 10
Incliné 45 Degrées: 4 séries x 8 - 10
Incliné Écarté: 4 séries x 8 - 10

2)- Biceps

Curl Avec la barre: 4 séries x 8 - 10
Curl alterné : 4 séries x 8 - 10
Curl Marteaux : 4 séries x 8 - 10

3)- Abdominaux

Crunch : 3- 4 séries x 20 - 30 reps
Soulevé de Jambes: 3- 4 séries x 20 - 40 reps
Twist du corps: 3- 4 séries x 20 - 40 reps

4)- Dorsaux

Barre Fixe: 4 séries x 8 - 10
Traction Poulie devant: 4 séries x 8 - 10
Rowing avec La barre : 4 séries x 8 - 10
Rowing Haltères: 4 séries x 8 - 10
Traction prise étroite Supination: 4 séries x 8 - 10

5)- Triceps:

Traction Triceps: 4 séries x 8 - 10
Extension Triceps Avec Barre: 4 séries x 8 - 10
Extension Triceps : Haltères: 4 séries x 8 - 10

6)- Epaules:

Presse avec Haltère: 4 séries x 8 - 10
Elévation Latéral : 4 séries x 8 - 10
Elévation Avec Barre: 4 séries x 8 - 10
Elévation postérieur: 4 séries x 8 - 10

7)- Jambes Mollets :

Extension de Jambes: 4 séries x 12- 15 reps
Arrière de Jambes: 4 séries x 12- 15 reps
Presse Jambes: 4 séries x 12- 15 reps
Fontes devant: 4 séries x 12- 15 reps
Squat: 4 séries x 12- 15 reps

Presse Mollets: 4 séries x 12- 15 reps

Voici les vidéos :

1)- Programme de Base Pour Masse:

<https://www.youtube.com/watch?v=YSY5Im0ODL8&list=TLhfyTGGXja0M>

2)- Nutrition De Base Pour Prise de Masse :

<https://www.youtube.com/watch?v=ePcxWVnwXaE>

3)- Comment Faire Le Cardio:

<https://www.youtube.com/watch?v=O0oPsxmkIlw>

4)- Complément Alimentaire:

<https://www.youtube.com/watch?v=FnOCGStvGL4>

