

# **Muscu Starter – Pack Prise de Masse Sèche**

Plan complet :

4 semaines de menus (7 jours), programmes Upper/Lower & PPL, suivi et checklist

## Introduction & Mode d'emploi

Ce pack clé en main te guide pas à pas pour réussir ta prise de masse sèche. Tu trouveras ci-dessous : les besoins caloriques par poids, 4 semaines de menus (sur 7 jours) avec alternatives, deux programmes d'entraînement (Upper/Lower et PPL) sur 12 semaines, ainsi que des outils de suivi.

Les quantités affichées correspondent à un gabarit de 80 kg. Ajuste selon ton poids avec le tableau d'ajustement.

## Tableau Calories & Macros selon le poids

Poids (kg)	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
60	2280	130	300	55
70	2600	150	350	65
80	2920	150	410	75
90	3200	160	450	80
100	3500	170	490	90

Ajustement des quantités selon le poids (base = 80 kg)

Poids	Ajustement des quantités
60 kg	-20 % sur glucides et -10 % sur lipides (protéines : -10 %)
70 kg	-10 % sur glucides et -5 % sur lipides
80 kg	Quantités indiquées (base)
90 kg	+10 % sur glucides et +5 % sur lipides
100 kg	+20 % sur glucides et +10 % sur lipides

## Menus complets – Semaine 1 (base 80 kg)

Objectif quotidien = 150 g protéines / 410 g glucides / 75 g lipides (= 2920 kcal)

### Jour 1

Repas	Aliments	Quantités
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine, lait, skyr, banane, miel	70 g, 250 ml, 200 g, 1, 15 g
Déjeuner	Poulet, riz basmati cuit, huile d'olive, légumes cuits	160 g, 160 g, 1 c.s., 200 g
Collation	Whey, amandes, pomme	30 g, 20 g, 1
Dîner	Bœuf 5 %, patate douce, salade	180 g, 220 g, 150 g

### Jour 2

Repas	Aliments	Quantités
Petit-déjeuner	Pain complet, œufs entiers, blanc d'œufs, beurre de cacahuète, orange	120 g, 2, 150 g, 10 g, 1
Déjeuner	Dinde, pâtes complètes cuites, huile d'olive, légumes	160 g, 140 g, 1 c.s., 200 g
Collation	Fromage blanc, granola, fraises	250 g, 40 g, 100 g
Dîner	Saumon, pommes de terre, haricots verts	170 g, 200 g, 150 g

### Jour 3

Repas	Aliments	Quantités
Petit-déjeuner	Overnight oats (flocons d'avoine + lait + graines de chia + fruits rouges + whey)	70 g, 250 ml, 20 g, 100 g, 25 g)
Déjeuner	Steak haché 5 %, semoule cuite, huile d'olive, ratatouille	150 g, 160 g, 1 c.s., 200 g
Collation	Yaourt grec, miel, banane	200 g, 10 g, 1
Dîner	Poulet, riz jasmin cuit, légumes	180 g, 200 g, 200 g

### Jour 4

Repas	Aliments	Quantités
Petit-déjeuner	Pancakes avoine (flocons d'avoine + œufs + fromage blanc), sirop d'érable, kiwi	80 g, 2, 150 g, 15 g, 1
Déjeuner	Thon nature, riz complet cuit, huile de colza, tomates	160 gr, 160 g, 1 c.s., 200 g
Collation	Smoothie (whey + lait + flocons d'avoine + datte)	30 g, 250 ml, 40 g, 1
Dîner	Dinde, patate douce, brocolis, noix	180 g, 220 g, 200 g, 10 g

Jour 5

<b>Repas</b>	<b>Aliments</b>	<b>Quantités</b>
Petit-déjeuner	Muesli, lait, skyr, banane	80 g, 250 ml, 150 g, 1
Déjeuner	Poulet, quinoa cuit, huile d'olive, courgettes	160 g, 160 g, 1 c.s., 200 g
Collation	Galettes de riz, beurre de cacahuète, pomme	2, 40 g, 1
Dîner	Cabillaud, pommes de terre rôties, salade, huile d'olive	180 g, 250 g, 150 g, 10 g

Jour 6

<b>Repas</b>	<b>Aliments</b>	<b>Quantités</b>
Petit-déjeuner	Pain complet, œufs, jambon, yaourt nature, poire	100 g, 2, 80 g, 1, 1
Déjeuner	Bœuf 5 %, pâtes complètes cuites, huile d'olive, champignons	160 g, 150 g, 1 c.s., 150 g
Collation	Whey, barre de céréales, noix	30 g, 35 g, 20 g
Dîner	Dinde, riz basmati cuit, carottes, huile d'olive	180 g, 200 g, 150 g, 10 g

Jour 7

<b>Repas</b>	<b>Aliments</b>	<b>Quantités</b>
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine, lait, whey, banane, purée d'amande	70 g, 250 ml, 30 g, 1, 15 g
Déjeuner	Saumon, riz complet cuit, épinards, huile d'olive	180 g, 170 g, 150 g, 1 c.s.
Collation	Fromage blanc, muesli, myrtilles	250 g, 40 g, 100 g
Dîner	Poulet, patate douce, salade, huile d'olive	180 g, 220 g, 150 g, 1 c.s.

Astuce : Bois 2,5-3 L d'eau/jour. Ajuste les fibres si ballonnements.

## Semaines 2 à 4 – Variations quotidiennes (pour garder les mêmes calories)

Utilise ces variantes pour remplacer les aliments principaux tout en gardant des apports équivalents. Les quantités sont indicatives et visent à conserver les mêmes macros journalières.

Jour	Protéines (swap)	Glucides (swap)	Lipides / Extras
1	Poulet ↔ Dinde	Riz ↔ Quinoa	+1 c.c huile d'olive si dinde
2	Dinde ↔ Poulet	Pâtes complètes ↔ Pomm de terre	/
3	Boeuf 5 % ↔ Steak soja	Semoule ↔ Riz jasmin	+1 c.s. huile d'olive si steak soja
4	Thon ↔ Saumon (170 g → 150 g)	Riz complet ↔ Patate douce	+5 g noix si thon
5	Poulet ↔ Poisson blanc	Quinoa ↔ Riz basmati	/
6	Boeuf 5 % ↔ Poulet	Pâtes complètes ↔ Riz complet	/
7	Saumon ↔ Dinde	Riz complet ↔ Orge/épeautre	+1 c.s. huile d'olive si dinde

## Programme Upper/Lower – 12 semaines

### Semaine type (4 séances) :

Lundi : Upper A

Mardi : Lower A

Mercrdi : Repos

Jeudi : Upper B

Vendredi : Lower B

Samedi : Repos

Dimanche : Repos

**Progression** : ajoute +1 rep quand c'est possible (jusqu'au haut de la fourchette), puis +2,5 kg et recommence.

## **Upper A**

- Développé couché haltères : 4 x 6-8 répétitions
- Rowing barre : 4 x 8-10 répétitions
- Développé militaire : 3 x 8-10 répétitions
- Tirage poulie : 3 x 8-10 répétitions
- Élévations latérales : 3 x 12-15 répétitions
- Curl incliné : 3 x 10-12 répétitions
- Barre au front : 3 x 10-12 répétitions

## **Lower A**

- Squat : 4 x 6-8 répétitions
- SDT jambes tendues : 4 x 8-10 répétitions
- Presse : 3 x 10-12 répétitions
- Fentes : 3 x 10-12 répétitions (par jambe)
- Mollets debout : 4 x 15-20 répétitions
- Gainage : 3 x 45-60 sec

## **Upper B**

- Développé incliné haltères : 4 x 6-8 répétitions
- Rowing haltère unilatéral : 4 x 8-10 répétitions
- Élévations latérales : 4 x 12-15 répétitions
- Tirage horizontal : 3 x 8-12 répétitions
- Curl marteau : 3 x 10-12 répétitions
- Extension triceps corde : 3 x 10-12 répétitions

## **Lower B**

- Front squat : 4 x 6-8 répétitions
- Hip thrust : 4 x 8-10 répétitions
- Leg curl : 3 x 10-12 répétitions
- Fentes bulgares : 3 x 10-12 répétitions (par jambe)
- Mollets assis : 4 x 15-20 répétitions
- Gainage latéral : 3 x 30-45 sec (chaque côté)

## **Programme Push / Pull / Legs – 12 semaines**

### **Semaine type (6 séances) :**

Lundi : Push

Mardi : Pull

Mercredi : Legs

Jeudi : Push

Vendredi : Pull

Samedi : Legs

Dimanche : Repos

**Progression** : même logique que Upper/Lower. RPE 7-9.

### **Push**

- Développé couché haltères : 4 x 6-8 répétitions
- Développé militaire : 4 x 8-10 répétitions
- Dips : 3 x 10-12 répétitions
- Élévations latérales : 3 x 12-15 répétitions
- Extensions triceps : 3 x 10-12 répétitions

### **Pull**

- Tractions pronation : 4 x 6-8 répétitions
- Rowing barre : 4 x 8-10 répétitions
- Tirage poulie basse : 3 x 8-10 répétitions
- Curl barre : 3 x 8-10 répétitions
- Facepull : 3 x 12-15 répétitions

### **Legs**

- Squat : 4 x 6-8 répétitions
- SDT jambes tendues : 4 x 8-10 répétitions
- Presse : 3 x 10-12 répétitions
- Fentes : 3 x 10-12 répétitions (par jambe)
- Mollets debout : 4 x 15-20 répétitions
- Gainage : 3 x 45-60 sec

## Suivi hebdomadaire (4 semaines)

Semaine	Poids (kg)	Tour taille (cm)	Exo 1	Exo 2	Sommeil (h)	Commentaire
1						
2						
3						

## Checklist hebdo Lean Bulk

Élément	OK
Poids moyen $\uparrow$ 0,25-0,5% / semaine	
Taille stable (+0,5 cm max / mois)	
Progression sur 2 mouvements phares	
Sommeil 7h30+	
8 000 – 12 000 pas/jour	
$\geq$ 80 % d'aliments « propres »	

## Conclusion

La prise de masse sèche est un processus de précision. Ce pack te donne les menus 7 jours, les variantes pour 4 semaines, et deux programmes solides.

Applique, mesure, ajuste. **La constance surpasse tout.**

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,

Coach Max