

# JULIEN.

## Prise de masse

Julien, 22 ans, débute la musculation avec beaucoup de motivation. Le potentiel est réel à condition que les entraînements soient bien suivis et que la diète soit respectée. Le profil nécessite un apport suffisant en nourriture pour permettre une construction musculaire efficace. Morphologiquement, le haut et le bas du corps sont bien équilibrés, avec des bras légèrement longs. Il y a probablement un point fort au niveau du dos ainsi que des quadriceps. En revanche, le développement des pectoraux et des fessiers pourrait être un peu plus lent, ce qui demandera une attention particulière dans la programmation.

CHIANTARETTO Livio



## PRISE DE MASSE

# PLAN NUTRITIONNEL.

*Exemple diet environ :*

**TOTAL - G : 440G, P : 140G, L : 75G  
2875 KCALS**

**P Déj : G - 86G, P - 38G, L - 26G**

- 90g farine d'avoine
- 2 oeufs entiers
- 2 blanc d'oeuf
- 20g de beurre de cacahuète
- 3g créatine

**Déj : G - 105G, P - 35G, L - 20G**

- 160g de saumon
- 20g chocolat noir
- 110g de riz
- Fruit au choix

**Dîner : G - 101G, P - 37G, L - 12G**

- 140g de dinde
- ZMA Dosage
- 125g pâtes crues
- 50g crème fraiche 7%
- Huile d'olive 3g
- Fruit au choix

**Collation : G - 110G, P - 30G, L - 18G**

- Gainer
- Galette de riz chocolat 75g

CHIANTARETTO Livio

**EAU : 3L**

# PLAN NUTRITIONNEL.

## SOURCES DE GLUCIDES

- Riz thai
- Pomme de terre
- Patates douces
- Quinoa
- Fruits
- Pain complèt
- Miel
- Pâtes complètes
- Crème de riz
- Flocons d'avoine

## SOURCES DE LIPIDES

- Huile d'olive
- Chocolat noir
- Oléagineux
- Avocat
- Oeufs
- Beurre de X
- Saumon
- Graines de chia

## SOURCES DE PROTÉINES

- Volailles
- Viandes rouges
- Iso/Caséine
- Poissons blancs
- Saumon
- Skyr
- Thon
- Oeufs

Sel dans tous les repas

Créatine 3g

Matin Omega 3 et Collagène

Soir magnesium

30g Maltodextrine

CHIANTARETTO Livio

## SÉANCE 1 : PECS

Développé couché ----- 4x8-6

Chest Press inclinée ---- 4x8

Développé militaire ----- 4x10

Elévation latéral ----- 4x12

15 mins de marche a 6

REPOS : 8 REPS : 2MINS30 / 10 REPS : 2MIN  
12REPS+ 1MIN30

## SÉANCE 2 : BRAS

Curl Biceps stricte debout - 3x8

Barre au front ----- 3x8

Curl pupitre ----- 3x10

Triceps corde ----- 3x10

Curl marteau ----- 3x10

Elevation latérale ----- 3x10

Complexe abdominaux 10 mins

REPOS : 8 REPS : 2MINS15 / 10 REPS : 1MIN45  
12REPS+ 1MIN15

SÉANCE 3 : JAMBES

Squat smith ----- 4x8

Presse quad ----- 4x8

Rdl jambes tendues ----- 4x10

Leg extension ----- 3x12

Leg curl allongé ----- 3x12

Adducteur / Abducteur - 4x10

REPOS : 8REPS : 2MINS30 / 10 REPS : 1M30  
12REPS : 1MIN15

SÉANCE 4 : DOS

Traction guidée ----- 4x8

Technogym trapèze ----- 4x10

Pull-Over prise serrée ----- 3x10

Butterfly inversée ----- 3x10

15 mins de marche a 6

REPOS : 8REPS 1MIN45 / 10 REPS : 1MIN30

# NOTES

*Échauffement articulaire en chaque début de séance, pour les 2 séances bas du corps faire 3 mins de vélo minimum en se concentrant sur la contraction du muscle que l'on souhaite travailler.*

*Très important : toujours garder les genoux légèrement cassé. Toujours sortir la poitrine et avoir une cambrure naturelle. Très souvent pense a avoir les omoplates serrées. Les élévations latérales on ne passe pas le poing au dessus du niveau des épaules.*