

A close-up photograph of a very muscular man's torso and right arm. He is holding a black dumbbell in his right hand, which is flexed at the elbow. The background is a plain, light-colored wall. The overall tone is professional and athletic.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

ATP MAX[®]

GAGNEZ +147% DE FORCE EN 12 SEMAINES !

 **STC**
NUTRITION

FONCTION MUSCULAIRE OPTIMALE FORCE & PUISSANCE



Le Programme ATP MAX®

Ce programme d'entraînement complet a été spécialement développé pour augmenter la masse musculaire, tout en améliorant votre force et votre puissance développée. Il vous propose un protocole intense de **3 à 5 jours par semaine, pendant 12 semaines.**

12 semaines pour booster vos performances :

- + 100% DE MASSE MUSCULAIRE**
- + 147% DE FORCE**
- + 30% DE PUISSANCE DÉVELOPPÉE**

Optimisez vos efforts grâce au complément ATP MAX® Pré-Workout



Le complément alimentaire **ATP MAX®** a été **spécialement élaboré pour le PRÉ-WORKOUT** (préparation à l'effort) à base de **l'actif breveté PEAK-ATP®**, de **Bêta-alanine**, de **vitamines et minéraux**, reconnus pour leurs effets complémentaires. Sa formule innovante vous permettra d'optimiser vos efforts et de booster les résultats obtenus grâce au programme ATP MAX®



+ 100%

Gain de masse musculaire (masse maigre)



+ 30%

Augmentation de la Puissance développée



+ 147%

Augmentation de la Force



- 50%

Réduction des effets du surentraînement sur la baisse de performance

*PEAK ATP® est un actif breveté et une marque déposée de TSI Inc.

1 gélule par jour seulement

- Jours d'effort : à prendre 30 à 60 min avant l'effort avec un verre d'eau
- Jours de repos : à prendre à jeun, 20-30 min avant le petit-déjeuner, avec un verre d'eau

Notes importantes avant de commencer ce programme d'entraînement :


Echauffez-vous correctement avant toute exécution de série lourde


- **Toutes les séances** comprennent un **échauffement spécifique** (cardio, mobilité) : échauffez-vous correctement avant toute exécution de série lourde.
- **EMOM** : Départ toutes les minutes pendant X temps (Every Minute On the Minute)
- **E2MOM** : Départ toutes les deux minutes pendant X temps
- **AMRAP** : Le plus de tours possible (As Many Round As Possible)
- **Tabata** : Pendant 4 minutes, 20 secondes de travail, 10 secondes de récup
- **Jours d'Hypertrophie** : ces jours consistent en un plus grand nombre de répétitions et de plus courtes durées de récupération. Il est important d'échouer au moins votre dernière série.
- **Jours de Puissance** : ces jours doivent être explosifs. Le point clé est d'accélérer le mouvement.
- **Jours de résistance** : ces jours doivent tester votre capacité de résistance. Vous devez vous mettre au défi et soulever votre charge maximale.
- **Jours dégressifs** : ces jours sont destinés à réduire la charge d'entraînement, pour vous permettre de préparer la prochaine charge maximale du programme.
- **RM** : RM est l'abréviation de « répétition maximum ». Cela signifie que vous devez soulever la charge la plus lourde possible pour ces séries. Il est important d'approcher l'échec lors de votre dernière série.
- **Essai pour 1 RM** : ces jours doivent être exécutés de façon similaire à une compétition de dynamophilie. Vous devez commencer avec une charge lourde, et augmenter la charge à chaque série dans l'espoir d'atteindre un nouveau record.
- **Temps de récupération** : Après chaque série effectuée, assurez-vous de bien respecter le temps de récupération approprié qui est indiqué. Vous devez effectuer les séries de manière consécutive uniquement si « superset » est mentionné.

*Avant de démarrer tout programme d'entraînement ou prise de complément alimentaire, vous devez consulter votre médecin pour vous assurer d'être en bonne santé pour le type de programme que vous avez choisi. Ceci est particulièrement important si vous avez l'intention de suivre le programme décrit ici, car ce programme est conçu dans le but d'atteindre votre intensité maximale durant ces multiples séances d'entraînement.

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)


EXERCICES

 **BACK SQUAT** (70% 1RM) - 3X12 reps, 60 sec de récup

 **ROMANIAN DEADLIFT** (70% 1RM) - 3X12 reps, 60 sec de récup


WOD FOR TIME

 50 - 40 - 30 - 20 - 10 **DUMBBELL SNATCH** (22/15kg)

 5 - 4 - 3 - 2 - 1 **MONTÉES DE CORDE**


JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)

EXERCICES

 **SNATCH BALANCE** (3min récup) - 5X5 40% du 1RM **SNATCH**

 **HIP SNATCH** (3min récup) - 5X5 40% du 1RM **SNATCH**


E2MOM 20 MIN


 **MAX UNBROKEN KIPPING PULL UP / CHEST TO BAR**
Travail technique

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES

 **BACK SQUAT** (85% 1RM) - 5X5 reps (3min récup)

 **STRICT PRESS** (85% 1RM) - 5X5 reps (3min récup)

 **SNATCH PULL** (85% 1RM) - 5X5 (3min récup)

WOD 5 ROUNDS FOR TIME

 30 **DU**

 5 **POWER SNATCH** (60/40)

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES



BACK SQUAT (75% 1RM) - 3X10 reps, 60 sec de récup



ROMANIAN DEADLIFT (75% 1RM) - 3X10 reps, 60 sec de récup

MIDLINE FOR QUALITY



10x10 **TOES TO BAR STRICTS**

JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)

EXERCICES



SNATCH BALANCE 5X4 50% du 1RM **SNATCH** (3min récup)



HIP SNATCH 5X4 50% du 1RM **SNATCH** (3min récup)

WOD 30-20-10



CAL ASSAULT BIKE



PUSH PRESS (40/30)



HSPU Hand Stand Push Up

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES



BACK SQUAT (85-90% 1RM) - 5X4 reps (3min récup)



STRICT PRESS (85-90% 1RM) - 5X4 reps (3min récup)



SNATCH PULL (85-90% 1RM) - 5X4 (3min récup)

WOD – GRACE




30 reps for time **CLEAN & JERK (60KG/40KG)**

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **BACK SQUAT** (75% 1RM) - 3X10 reps, 90 sec de récup

 **ROMANIAN DEADLIFT** (75% 1RM) - 3X10 reps, 90 sec de récup

EMOM 20 MIN


 **1 POWER CLEAN + 2 PUSH JERK**

 **70% 1RM CLEAN & JERK**

JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)


EXERCICES

 **SNATCH BALANCE** 5X4 55% du 1RM **SNATCH** (3min récup)

 **HIP SNATCH** 5X4 55% du 1RM **SNATCH** (3min récup)


EMOM 20 MIN


 Min 1/15m **SPRINT SLED PUSH**

 Min 2/ 15/12KB **SWING (24/16KG)**

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES

 **BACK SQUAT** (90% 1RM) - 5X3 reps (3min récup)

 **STRICT PRESS** (90% 1RM) - 5X3 reps (3min récup)

 **SNATCH PULL** (90% 1RM) - 5X3 (3min récup)


WOD AMRAP 8 MIN


 **5 HANG POWER CLEAN (70/50)**

 **10 BURPEES**

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **BACK SQUAT** (80% 1RM) - 3X8 reps, 2min récup

 **ROMANIAN DEADLIFT** (80% 1RM) - 3X8 reps, 2min récup


FOR TIME

 **30 RING MUSCLE UPS STRICTS**

JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)

EXERCICES

 **SNATCH BALANCE** 5X3 60% du 1RM **SNATCH** (3min récup)

 **HIP SNATCH** 5X3 60% du 1RM **SNATCH** (3min récup)

WOD 21-15-9

 **PUSH JERK** (60/40kg)

 **TOES TO BAR**

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES

APRÈS ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

WOD2 FRENCH THROWDOWN 2013

9 minutes pour trouver son :
MAX DEADLIFT, MAX SQUAT, MAX SHOULDER TO OVERHEAD



JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES



RING DIPS, lestés si besoin - 3X12 reps, 60 sec de récup



PULL UPS STRICTS lestés si besoin - 3X12 reps, 60 sec de récup



TABATA GHD SITS UPS (lestés si besoin) Rest 4min



TABATA GHD HIP EXTENSIONS (lestés si besoin)

JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)

EXERCICES



TALL CLEAN 5X5 40% de 1RM **CLEAN** (3min récup)



SPLIT JERK 5X5 40% de 1RM **JERK** (3min récup)

WOD 4 ROUNDS FOR TIME



15 **KIPPING PULL UP / CHEST TO BAR**



15 **BOX JUMPS** (24/20)

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES



FRONT SQUAT (85-90% 1RM) - 5X4 (3min récup)



CLEAN PULL (85-90% 1RM) - 5X4 (3min récup)



BENCH PRESS (85-90% 1RM) - 5X4 (3min récup)

WOD - AMRAP 16 MIN



5 **HSPU STRICT** (si facile, rajouter du déficit)



10 **OVERHEAD SQUAT** (40/30)



15 **BURPEES**

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES



RING DIPS, lestés si besoin - 3X10 reps, 60 sec de récup



PULL UPS STRICTS lestés si besoin - 3X10 reps, 60 sec de récup

EMOM 20 MIN



Min 1 - **1 POWER+2 OVERHEAD SQUAT** 70% du 1RM snatch



Min 2 - **50 DU**

JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)

EXERCICES



TALL CLEAN 5X4 50% de 1RM **CLEAN** (3min récup)



SPLIT JERK 5X4 50% de 1RM **JERK** (3min récup)

E2MOM 20 MIN



MAX UNBROKEN KIPPING HSPU

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES



FRONT SQUAT (85-90% 1RM) - 5X4 (3min récup)



CLEAN PULL (85-90% 1RM) - 5X4 (3min récup)



BENCH PRESS (85-90% 1RM) - 5X4 (3min récup)

WOD - AMRAP 6 MIN



30 **DU**



3 **CLUSTERS** (60KG, 40KG)

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES



RING DIPS, lestés si besoin - 3X10 reps, 90 sec de récup



PULL UPS STRICTS lestés si besoin - 3X10 reps, 90 sec de récup

WOD 5 TOURS



25/20 **CAL ROW**



15 **BURPEES OVER THE ROW**

JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)

EXERCICES



TALL CLEAN 5X4 55% de 1RM **CLEAN** (3min récup)



SPLIT JERK 5X4 55% de 1RM **JERK** (3min récup)

WOD 50-40-30-20-10



WALL BALL



DU

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES



FRONT SQUAT (90% 1RM) - 5X3 (3min récup)



CLEAN PULL (90% 1RM) - 5X3 (3min récup)



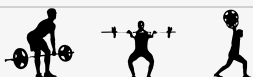
BENCH PRESS (90% 1RM) - 5X3 (3min récup)

WOD - FOR TIME 5 ROUNDS



400m **RUN**

1 **TOUR DE DT** (70/50) : 12 DEADLIFTS, 9 HANG POWER CLEANS, 6 PUSH JERKS.



JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES



RING DIPS, lestés si besoin - 3X8 reps, 120 sec de récup



PULL UPS STRICTS lestés si besoin - 3X8 reps, 120 sec de récup

WOD 3 TOURS



18 CAL ASSAULT BIKE



15 CHEST TO BAR



12 FRONT SQUATS



9 PUSH UPS

JOUR 2 – MERCREDI (PUISSANCE)

EXERCICES



TALL CLEAN 5X3 60% de 1RM CLEAN



SPLIT JERK 5X3 60% de 1RM JERK

WOD AMRAP 20 MIN



5 SQUAT SNATCH (60/40)



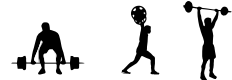
10 PUSH UPS



15M OVERHEAD WALKING LUNGES (24/16KB)

JOUR 3 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

TEST 1 RM SUR



CLEAN & JERK



SNATCH

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **FRONT SQUAT** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup

 **HIP THRUST** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup

WOD


 100 **PULL UPS**, toutes les 15 reps, 7m50

 **HANDSTAND WALK** 7m50

JOUR 2 – MARDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **FRONT SQUAT** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup

 **HIP THRUST** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup


WOD 27-21-15-9


 **TOES TO BAR**

 **WALL BALL**

JOUR 3 – MERCREDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **FRONT SQUAT** (70% 1RM)
3X12 reps, 60 sec de récup


 **HIP THRUST** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup


WOD ISABEL

 30 **SNATCH** (60/40)

JOUR 4 – JEUDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **FRONT SQUAT** (70% 1RM)
3X12 reps, 60 sec de récup

 **HIP THRUST** (70% 1RM)
3X12 reps, 60 sec de récup

WOD 10 À 1

 **POWER SNATCH** (40/30)

 **CHEST TO BAR**

JOUR 5 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES

 **STRICT PRESS** (95% 1RM)
3X1 rep, 5min récup

 **PUSH PRESS** (95% 1RM)
3X1 rep, 5min récup

MIDLINE FOR QUALITY


 **PUSH JERK** (95% 1RM)
3X1 rep, 5min récup

 30 **TOES TO BAR STRICTS**

JOUR 1 – LUNDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup

 **ROWING BARRE** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup

WOD 21-15-9

 **THRUSTERS** (40/30)

 **BURPEES**

JOUR 2 – MARDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup

 **ROWING BARRE** (80% 1RM)
3X8 reps, 60 sec de récup

WOD

 **800M**
30 HSPU


 **400M**
20 HSPU

 **200M**
10 HSPU

JOUR 3 – MERCREDI (HYPERTROPHIE)

EXERCICES

 **DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE** (70% 1RM)
3X12 reps, 60 sec de récup

 **ROWING BARRE** (70% 1RM)
3X12 reps, 60 sec de récup

WOD 27-21-15-9


 **TOES TO BAR**

 **WALL BALL**

JOUR 4 – JEUDI (HYPERTROPHIE)


EXERCICES


 **DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE** (70% 1RM)
3X12 reps, 60 sec de récup

 **ROWING BARRE** (70% 1RM)
3X12 reps, 60 sec de récup

WOD

 **500M ROW**
21 PUSH PRESS (50/35)

 **500M ROW**
18 PUSH PRESS

 **500M ROW**
15 PUSH PRESS

JOUR 5 – VENDREDI (RÉSISTANCE)

EXERCICES

 **OVERHEAD SQUAT** (95% 1RM)
3X1 rep, 5min récup

 **FRONT SQUAT** (95% 1RM)
3X1 rep, 5min récup

 **BACK SQUAT** (95% 1RM)
3X1 rep, 5min récup

WOD FOR TIME

 **RUN 2K COOL DOWN**

JOUR 1 – LUNDI (DÉGRESSIF)

EXERCICES



SNATCH BALANCE 3X5 50% 1RM **SNATCH** + 2X5 60% - (3min de récup)



MUSCLE SNATCH 5X5 50% 1RM **SNATCH** (3min de récup)

WOD FOR TIME



5K ROW

JOUR 2 – MERCREDI (DÉGRESSIF)

EXERCICES



SNATCH 5X4 50% du 1RM snatch (3min récup)



DEADLIFT SNATCH GRIP 3X5 max 90% de 1RM snatch (4min récup)

WOD FOR TIME



100 CAL ASSAULT BIKE

JOUR 3 – VENDREDI (DÉGRESSIF)

EXERCICES



DUMBBELL PRESS (3min récup) 5X5 50-60% 1RM **STRICT PRESS**



JERK DRIVE (3min récup) 5X5 50-60% 1RM **CLEAN AND JERK**



DÉVELOPPÉ COUCHÉ (3min récup) 5X5 50-60% 1RM


MIDLINE FOR QUALITY




100 SITS UPS AVEC WALL BALL

JOUR 1 – LUNDI (DÉGRESSIF)

EXERCICES

 **CLEAN DEADLIFT** (max 90% de 1RM c&j) 3X5 (4min récup)

 **SQUAT CLEAN** (max 90% de 1RM c&j) 3X5 (4min récup)


WOD 4 TOURS


 100m **FARMER CARRY** (2KB 32/24)

 15 **GHD SITS UPS**

JOUR 2 – MERCREDI (DÉGRESSIF)

EXERCICES

 **POWER SNATCH** (3min récup) 1X5 40% - 2X5 50% - 2X5 60% - 1RM **SNATCH**


 **BACK SQUAT** (3min récup) 2X5 50% - 3X5 60%


EMOM 20 MIN


 15/12 **BURPEES**


JOUR 3 – VENDREDI (DÉGRESSIF)

EXERCICES

 **TABATA HOLLOW ROCK**
TABATA REVERSE HOLLOW ROCK

 **POWER CLEAN** (3min récup) - 1X5 40% - 2X5 50% - 2X5 60%
1RM POWER CLEAN

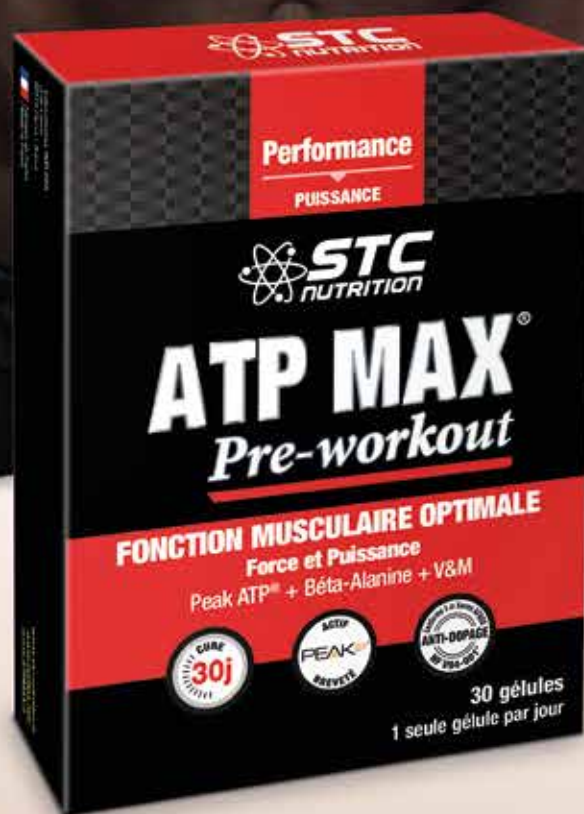
 **JERK FROM BLOCKS** (3min récup) 1X5 40% - 2X5 50% - 2X5 60%

 **ROWING BARRE** (3min récup) 2X5 50% - 3X5 60%



ATP MAX® - PRE-WORKOUT

FORCE & PUISSANCE



STC Nutrition® et ATP MAX® sont des marques déposées des Laboratoires INELDEA.

www.stc-nutrition.fr - www.ineldea.com

Pour plus d'informations, contactez-nous au : 04.92.02.02.22



MARQUE FRANÇAISE www.stc-nutrition.com - www.atpmax.fr
PRODUIT CONFORME À LA NORME AFNOR NF V 94-001 ANTIDOPAGE®
Disponible en pharmacies, parapharmacies, magasins spécialisés.

TOUJOURS UN DÉFI D'AVANCE