

LE PROGRAMME 8 SEMAINES

Plan complet + nutrition + suivi

Bienvenue sur 123 Fight

Le marketing fitness te promet des résultats en 2 semaines. La vérité : 12 semaines de programme cohérent = transformation visible.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à 123 Fight pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

Sommaire

- 1. Les 10 exercices fondamentaux
- 2. Programme 12 semaines pour débutant
- 3. Nutrition : les 5 règles de base
- 4. Comment éviter les blessures
- 5. 5 mythes fitness à oublier
- 6. FAQ

1. Top 10 exercices fondamentaux (tout sport confondu)

Si tu maîtrises ces 10 mouvements, 90% des programmes deviennent accessibles :

#	Exercice	Muscles	Niveau
1	Squat	Cuisses, fessiers, core	Débutant
2	Soulevé de terre	Dos, fessiers, ischios	Intermédiaire
3	Développé couché	Pectoraux, triceps	Débutant
4	Tractions	Dos, biceps	Intermédiaire
5	Dips parallèles	Triceps, pectoraux	Intermédiaire
6	Rowing barre	Dos, biceps	Débutant
7	Développé militaire	Épaules, triceps	Intermédiaire
8	Fentes	Cuisses, fessiers	Débutant
9	Planche (gainage)	Core, abdominaux	Débutant
10	Burpees	Cardio, full body	Tous niveaux

2. Programme 12 semaines débutant (3 séances/semaine)

Étape 1 — Semaines 1-4 : adaptation (5x10 reps x 3 séries)

Apprendre les mouvements. Charges légères.

Étape 2 — Semaines 5-8 : intensification (5x8 reps x 4 séries)

Augmente charge progressivement.

Étape 3 — Semaines 9-12 : performance (5x6 reps x 5 séries)

Charges plus lourdes, focus technique.

Étape 4 — Récup : 1 semaine deload (charges -40%) toutes les 4 semaines

Évite la blessure.

3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

Erreur #1 — Sauter l'échauffement

30% des blessures sportives évitables avec 5-10 min d'échauffement progressif.

Erreur #2 — Charges trop lourdes trop tôt

Technique > charge. Maîtrise le mouvement avant d'augmenter.

Erreur #3 — Pas assez de récupération

Le muscle pousse au repos, pas à l'entraînement. 48h minimum entre 2 séances même groupe.

Erreur #4 — Cardio uniquement, pas de force

Tu perds du muscle. Combine cardio + force 2-3x semaine.

Erreur #5 — Régime drastique + cardio intensif

Risque sarcopénie + plateau. Mieux : déficit calorique modéré + force.

4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

Q : Combien de protéines par jour ?

R : 1.6-2.2 g par kg de poids corporel pour prise de masse, 2.4 g/kg en sèche.

Q : Suppléments utiles ?

R : Whey (gain de temps), créatine (4-6% de force), oméga-3, vitamine D. Le reste : marketing.

Q : Cardio à jeun pour brûler du gras ?

R : Pas plus efficace que cardio nourri. Question de calories totales.

Q : Combien de temps pour voir des résultats ?

R : Force : 2-4 semaines. Visuel : 8-12 semaines. Photos avant/après essentiel.

Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

- **Dans 3 jours** : Comment progresser même sans matos (poids du corps uniquement)
- **Dans 7 jours** : Plan nutrition prise de masse : repas réels, pas de poudres
- **Dans 14 jours** : Les 5 erreurs qui m'ont fait perdre 6 mois de progrès

Une question ? Un sujet à traiter ?

Réponds simplement à n'importe quel email de 123 Fight. On te lit personnellement.

À très vite,

L'équipe 123 Fight

<https://123fight.fr>