

RAPTOR BODY WEIGHT



PROGRAMME POIDS DE CORPS
6 SEMAINES - 3X/SEMAINE

RAPTOR
**BODY
WEIGHT**



Contenu

- **3 plans nutritionnels** au choix
- **6 semaines** de programme sans matériel
- **18 circuits uniques** haute intensité de 30'
- **20 vidéos** d'entraînements entièrement guidés
- **50 pages** de guide complet pour comprendre le programme et réussir ta transformation physique
- **100% d'effort**
- **200% de mental**

Pour retrouver ce guide en téléchargement et accéder à toutes les vidéos d'entraînement Raptor Bodyweight, rendez-vous sur raptorcoaching.pro et connecte-toi à ton compte. Clique ensuite sur « Raptor Bodyweight » dans le menu en haut de ton écran.

Avertissement

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce document ne peut être utilisé, reproduit ou partagé sans la permission de l'auteur, excepté dans le cas d'une citation brève nécessaire à une critique.

Le lecteur doit être conscient qu'il est possible que certains liens url utilisés dans ce document aient changé ou disparu entre le moment où ce document a été publié et le moment où il est lu.

Limite de responsabilité/Exclusion de garantie : bien que l'auteur ait utilisé ses connaissances pour élaborer ce document, il ne garantit pas l'exactitude et le caractère exhaustif du contenu de ce document et décline toute garantie de résultat pour le lecteur. Les recommandations et conseils contenus dans ce document peuvent ne pas s'appliquer au cas particulier du lecteur. Le lecteur devrait toujours consulter un médecin avant de pratiquer n'importe quel exercice du programme.

Le contenu de ce document n'est pas un traitement médical ou un protocole de prévention d'une quelconque maladie ou condition physique, ni un substitut, ni une alternative. L'auteur n'est pas un professionnel de la santé ni un diététicien ou nutritionniste. Utiliser les informations fournies dans ce document appartient au choix souverain du lecteur conscient des risques. Si le lecteur s'engage dans ce programme d'exercices, il accepte de le faire volontairement et en assume les risques, notamment de blessure, et accepte de ne pas tenir responsable l'éditeur et l'auteur de toute réclamation, connue ou inconnue, découlant du contenu de ce document.

L'auteur recommande au lecteur de prendre toutes ses précautions pour sa sécurité et d'identifier ses limites. Avant de pratiquer les exercices décrits dans ce document, soyez surs de la qualité de votre équipement et ne prenez pas de risque dépassant votre niveau d'expérience, d'aptitude, d'entraînement et de confort.

Table des matières

À propos de l'auteur	5
Termes Clés	6
À propos de ce programme	7
Réussir sa transformation physique	8
FAQ	12
Semaine 1	16
Semaine 2	20
Semaine 3	24
Semaine 4	28
Semaine 5	32
Semaine 6	36
Plans nutritionnels	40
Défis	44
Pour aller plus loin	46
Remerciements	48

À propos de l'auteur



Après une formation en classe préparatoire au lycée militaire de Saint-Cyr en maths sup, au lycée Saint Louis en maths spé puis trois années en grande école d'ingénieur spécialisée en traitement du signal à Toulouse, Ismaïl décide en 2017 de se consacrer entièrement à son activité sur sa chaîne Youtube « Le Raptor ».



Pratiquant et passionné de fitness et de nutrition depuis 2012, Raptor s'associe en 2016 à un coach diplômé et crée Raptor CoachingPRO pour aider les pratiquants de tous niveaux à optimiser leur progression grâce à des programmes d'entraînement et de nutrition personnalisés à leurs objectifs.



Aujourd'hui, Raptor CoachingPRO a aidé des milliers de clients à se remettre en forme et à prendre soin de leur corps et de leur santé.



En 2022, Raptor lance Raptor Nutrition, sa marque de compléments alimentaires de qualité supérieure et 100% française pour accompagner ses clients de la meilleure manière possible dans tous les domaines.

Termes Clés

EMOM ➤➤➤ **X'** : Every Minute On The Minute

Tu as une minute pour réaliser l'exercice, le temps restant jusqu'à la fin de la minute te sert à te reposer avant de redémarrer à la nouvelle minute. Le tout pendant X minutes.

EMOM Y' ➤➤➤ **X'**

Même chose que l'EMOM sauf que le créneau n'est pas toutes les minutes mais toutes les Y minutes (toutes les 1'30" par exemple, toutes les 2' etc.). Le tout pendant X minutes.

HIIT ➤➤➤ **[X-Y]** High Intensity Interval Training

Le format HIIT [X-Y] demande un effort soutenu pendant X secondes puis un repos pendant Y secondes.

AMRAP ➤➤➤ **X'**

C'est un circuit d'exercices où il faudra enchaîner tous les exercices en boucle sans interruption jusqu'à la fin des X minutes. A la fin du chrono, on note le nombre de rounds/répétitions qu'on a effectués.

À propos de ce programme

À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse principalement aux personnes qui cherchent à s'entraîner intensément en un minimum de temps sans matériel pour brûler un maximum de calories dans une optique de perte de gras, aux personnes en déplacement qui aimeraient s'entretenir dans un espace réduit tout en profitant de leur voyage, mais aussi aux pratiquants plus expérimentés cherchant à améliorer leur endurance musculaire et leur cardio sur des exercices au poids de corps.

En quoi consiste le programme ?

Ce programme s'articule autour de 3 séances par semaine pendant 6 semaines.

Chaque séance possède sa version facile, intermédiaire et difficile pour que le lecteur puisse adapter sa pratique en fonction de son niveau.

Chaque semaine gagne en intensité par rapport à la précédente pour arriver à une 6ème semaine extrêmement challengeante.

Ce que ce programme n'est pas

Ce programme n'est pas suffisant pour réussir et optimiser une perte de gras. L'auteur recommande vivement au lecteur d'accompagner ses efforts physiques par une nutrition équilibrée et saine correspondant à ses objectifs. S'il le souhaite, le lecteur peut considérer le recours au service de création de plan nutritionnel personnalisé Raptor CoachingPRO.

Ce programme n'est pas un programme poids de corps complet puisqu'il est créé pour ceux qui n'ont aucun matériel. C'est la raison pour laquelle certains exercices comme les tractions ou les dips n'y figurent pas.

Réussir sa transformation physique

Le programme Raptor Bodyweight sera un allié redoutable dans le cadre de ta transformation physique. Tu trouveras dans cette section quelques recommandations simples à appliquer au quotidien mais qui peuvent améliorer drastiquement tes résultats et ton hygiène de vie en général si tu souhaites perdre du gras grâce à ce programme.

1) Philosophie Générale

Avant de vouloir tout millimétrer, il est important de prendre en considération une chose : la condition la plus importante pour réussir sa transformation physique est la **consistance**. Tu pourras avoir le meilleur programme d'entraînement et la meilleure diète, ils ne te seront d'aucune utilité si tu ne les appliques pas.

C'est pourquoi la philosophie du programme Raptor Bodyweight est de faire les choses petit à petit pour **instaurer des meilleures habitudes** que la veille plutôt que de vouloir tout faire parfaitement dès le départ.

C'est sur cette réflexion générale que le programme Raptor Bodyweight a été conçu : pour commencer et réussir sa transformation physique, il faut voir long terme, et pour voir long terme, il faut **incrémenter au fur et à mesure des nouveaux protocoles et habitudes de vie**.

Trois entraînements de 30' échauffement compris sans matériel et entièrement guidés en vidéo chaque semaine sont déjà un énorme pas en avant qui t'aidera à créer une routine de plus en plus optimisée au fil du temps.

Les conseils qui suivront seront donc simplement des **astuces très faciles** à mettre en place et qui n'épuiseront pas trop ton mental déjà occupé à tout faire pour que tu ne loupes pas tes séances Raptor Bodyweight.

2) Alimentation

L'**alimentation est la clé de la réussite** puisque quel que soit ton niveau d'activité physique, manger en trop grande quantité ne te permettra tout simplement pas de perdre du gras.

La meilleure option est bien sûr de connaître le nombre de calories qu'il te faudrait pour maintenir ton poids actuel, d'avoir un plan nutritionnel avec des macro et micronutriments parfaitement dosés pour être ~500 calories en dessous de ton maintien et de peser et compter tous tes aliments tous les jours de la semaine. C'est ce qu'on fait avec les **plans nutritionnels personnalisés Raptor CoachingPRO**.

Mais si tu as lu le 1) tu as compris que l'idée est d'abord de faire les choses tranquillement en ayant tout de même des résultats.

Voici donc **5 règles très simples** à mettre en place pour améliorer ton alimentation au quotidien :

- 1-** Essaie de ne jamais avoir 2 sources de glucides différentes dans un même repas. Par exemple, soit tu manges du riz, soit tu manges du pain, mais pas les deux.
- 2-** Ne mange jamais un repas qui ne contient pas ou peu de protéines. Veille à ce que chacun de tes repas contiennent une portion convenable de protéines, mais aussi une bonne quantité de légumes pour augmenter ta satiété sans qu'il n'y ait trop de calories.
- 3-** Une astuce visuelle intéressante pour les débutants est de considérer qu'une portion fait la taille de son poing et de faire en sorte à chaque repas

d'avoir une portion de glucides, une portion de protéines et un quart de portion de lipides. Cette astuce peut s'avérer pratique si tu dois manger à l'extérieur.

4- Ne consomme jamais de calories liquides. Pas de jus de fruits, pas de milkshake, pas de soda non zéro, pas de boisson énergisante non zéro, pas de smoothie etc.

5- Supprime les grignotages entre les repas, ou remplace-les par un fruit et un carré de chocolat noir 85% par exemple. Fais attention aux grignotages d'oléagineux type amandes/noix parce qu'on a très vite fait d'en manger beaucoup trop et les calories suivent.

3) Exercice physique

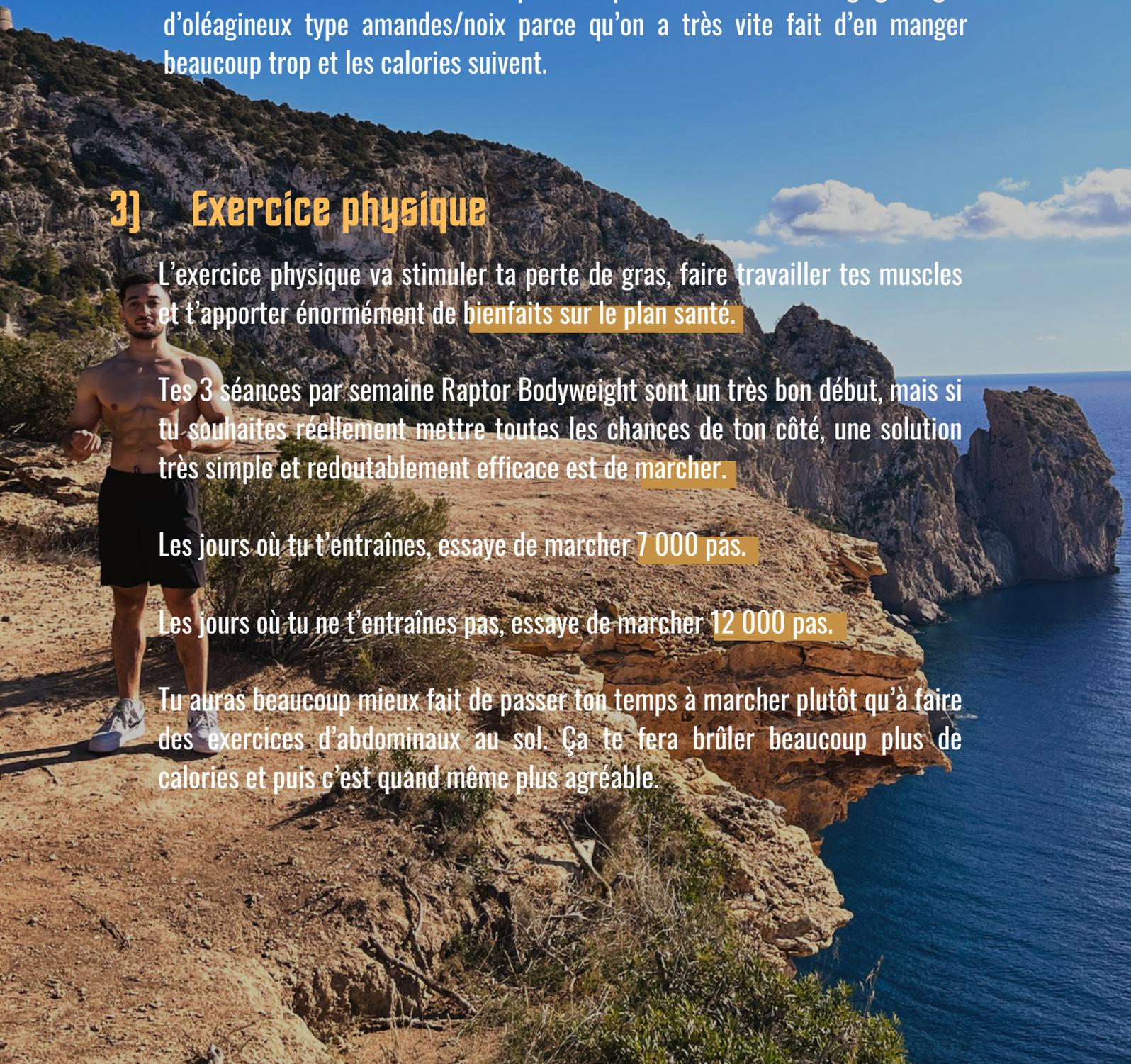
L'exercice physique va stimuler ta perte de gras, faire travailler tes muscles et t'apporter énormément de bienfaits sur le plan santé.

Tes 3 séances par semaine Raptor Bodyweight sont un très bon début, mais si tu souhaites réellement mettre toutes les chances de ton côté, une solution très simple et redoutablement efficace est de marcher.

Les jours où tu t'entraînes, essaye de marcher 7 000 pas.

Les jours où tu ne t'entraînes pas, essaye de marcher 12 000 pas.

Tu auras beaucoup mieux fait de passer ton temps à marcher plutôt qu'à faire des exercices d'abdominaux au sol. Ça te fera brûler beaucoup plus de calories et puis c'est quand même plus agréable.



4) Le poids

Ne te focalise pas sur le poids. Il faut voir la variation de poids comme une conséquence d'une perte de gras, et pas le contraire.

Tu peux perdre du poids sans perdre de gras, par exemple en perdant de l'eau, en vidant tes réserves de glycogène musculaire ou même en perdant du muscle.

Mais tu peux aussi perdre du gras sans jamais perdre de poids, parce que ta composition corporelle change et que tu gagnes du muscle par exemple.

Se peser et voir la balance stagner voire même parfois monter peut avoir un côté démoralisant, c'est pourquoi il est beaucoup plus judicieux de s'intéresser à d'autres critères pour mesurer ta perte de gras.

Nous te recommandons donc de mesurer ton tour de taille, de poitrine, d'épaule et de cuisse avec un mètre ruban et de noter toutes les 1 ou 2 semaines les valeurs.

Nous te recommandons également de prendre des photos toutes les 1 ou 2 semaines pour traquer ton évolution physique et voir si tu es sur la bonne voie.



RAPTOR
BODY
WEIGHT

FAQ

Le programme est-il adapté à tous les niveaux ?

Oui, le programme Raptor Bodyweight s'adapte à tous les niveaux : débutant, intermédiaire et avancé. Vous trouverez dans chaque séance vidéo des alternatives d'exercices plus ou moins difficiles à réaliser en temps réel avec nous.

Le programme nécessite-t-il du matériel ?

Raptor Bodyweight ne nécessite aucun matériel si ce n'est un sac pour certaines séances que vous pouvez charger avec des objets lourds comme des dictionnaires ou des bouteilles d'eau.

Combien de temps dure le programme ?

Raptor Bodyweight s'étale sur 6 semaines avec 3 séances exclusives par semaine. Une fois le programme terminé, vous pouvez le recommencer en tentant d'améliorer vos performances ou en vous aventurant sur les variantes plus difficiles d'exercices

Combien de temps dure une séance ?

Chaque séance est programmée pour durer 30 minutes échauffement compris pour brûler un maximum de calories en un minimum de temps.

Peut-on recommencer le programme au bout des 6 semaines ?

Il est tout à fait possible à l'issue des 6 semaines de recommencer le programme, que ce soit dans l'optique de poursuivre sa transformation physique, de s'entretenir ou même de se challenger. Dans tous les cas, l'auteur recommande vivement de noter ses performances à chaque séance, c'est-à-dire la difficulté choisie ou le nombre de rounds/répétitions accomplies selon la séance.

Je ne connais pas cet exercice, y a-t-il une démonstration vidéo ?

Chaque exercice sur le PDF Raptor Bodyweight est accessible en démonstration vidéo en cliquant dessus. Il est recommandé pour une expérience optimale de suivre l'intégralité de la séance en vidéo avec nous.

Le programme est-il plus adapté à une prise de muscle ou à une perte de gras ?

Raptor Bodyweight vous aidera à renforcer votre masse musculaire et votre endurance grâce à des exercices intenses en fractionné. Avec une nutrition adéquate, il convient parfaitement dans le cadre d'une perte de gras, et peut convenir dans le cadre d'une prise de muscle en complément d'entraînement pour garder une bonne condition physique et limiter la prise de gras.

Le programme nécessite-t-il un plan nutritionnel ?

Pour atteindre vos résultats, il sera toujours fortement recommandé de suivre un plan nutritionnel adapté à votre profil car c'est votre balance énergétique (alimentation Vs dépense calorique) qui décidera de votre évolution physique.

Peut-on enchaîner plus de séances par semaine pour aller plus vite ?

Raptor Bodyweight a été pensé pour créer des habitudes saines de vie grâce à ses séances efficaces en un temps record et conçues pour être accessible sans aucun matériel.

Les 3 séances par semaine conviennent donc idéalement à un public souhaitant créer une routine à laquelle il pourra adhérer de manière durable et en y prenant plaisir pour améliorer sa condition physique et sa santé au quotidien.

Cependant, pour ceux souhaitant donner un coup de boost à leur transformation physique pour atteindre un objectif à courte échéance, il est possible de condenser le programme Raptor Bodyweight pour viser 5 voire 6 séances par semaine pour les plus déterminés, à condition que vos conditions de récupération soient excellentes : sommeil de qualité et une nutrition et complémentation adaptées.

Est-ce que je peux combiner Raptor Daily et Raptor Bodyweight ?

Il est possible pour les plus courageux de combiner Raptor Daily et Raptor Bodyweight.

Nous recommandons d'utiliser un ou deux jours de repos (mercredi et/ou samedi) pour y intégrer une séance Raptor Bodyweight. Cela renforcera globalement votre cardio et votre endurance sur les exercices au poids de corps pour un travail athlétique encore plus complet.

Il est aussi possible de remplacer un ou deux blocs 3 de la semaine par une séance Raptor Bodyweight.

Est-ce que je peux combiner mon programme personnalisé Raptor CoachingPRO et Raptor Bodyweight ?

Ton programme d'entraînement personnalisé Raptor CoachingPRO a été réalisé de manière optimisée à ton mode de vie et tes objectifs.

Chaque séance a été élaborée spécialement dans ce but et chaque jour de repos a été choisi avec pertinence pour te permettre de récupérer au mieux.

Nous te recommandons donc de ne pas interférer avec ton programme personnalisé.

Cependant, si tu venais à être en déplacement ou à ne plus avoir de matériel à disposition temporairement, Raptor Bodyweight fera un excellent compromis et te permettra de rester en forme et même d'améliorer ton cardio et de perdre du gras avec une nutrition adaptée.

Est-ce que je peux faire les séances Raptor Bodyweight à la fin d'une séance de musculation classique ?

Il est tout à fait possible de terminer une séance de musculation classique par une séance Raptor Bodyweight qui durera entre 20 et 25 minutes. Tu peux aussi tout à fait n'en faire que la moitié comme finisher. Renforcer son cardio est toujours bénéfique d'un point de vue santé mais pourra aussi améliorer ta récupération globale.

➤ [Pour toute autre question](#)

RAPTOR
**BODY
WEIGHT**

SEMAINE 1



SEMAINE 1 - SÉANCE 1

ENTRAÎNEMENT

EMOM 25'

EXERCICE

Pompes

Squat Jump

**One Arm Up
& Down**

Abdos

Jumping jack

RÉPÉTITIONS

10

12

14

16

40''

NOTE :

A chaque minute son exercice. On a toute la minute pour faire les répétitions et se reposer.

SEMAINE 1 - SÉANCE 2

ENTRAÎNEMENT

**HIIT [20-10]
20'**

EXERCICE

Mountain Climbers

Montées de Genoux

Fentes

Gainage Dynamique

Jumping Jack

Burpees

Repos

RÉPÉTITIONS

20'' effort – 10'' repos

1'

NOTE :

Chaque exercice s'effectue sur 20'' d'effort puis 10'' de repos avant de passer au suivant. Une fois le cycle de 6 exercices terminé, on prend 1' de repos. Il y a 5 Cycles.

SEMAINE 1 - SÉANCE 3

ENTRAÎNEMENT

AMRAP 25'

EXERCICE

RÉPÉTITIONS

Jumping Jack

50

Mountain Climbers

40

Glute Raises

30

Russian Twist

20

Pompes

10

Russian Twist

20

Glute Raises

30

Mountain Climbers

40

NOTE :

On enchaîne le circuit en boucle pendant 25'.

RAPTOR
**BODY
WEIGHT**

SEMAINE 2



SEMAINE 2 - SÉANCE 1

ENTRAÎNEMENT

EMOM 20'

EXERCICE

Bag Thrusters

Bag Clean & Press

Bag Snatch

Bag Russian Twist

RÉPÉTITIONS

10

10

10

10

NOTE :

*On utilise un sac chargé.
5 à 10kgs pour les débutants, 10 à 20kgs pour les
intermédiaires et 20+kgs pour les avancés.*

SEMAINE 2 - SÉANCE 2

ENTRAÎNEMENT

HIIT [30-30]
25'

EXERCICE

Mountain Climbers

Knee to Elbow + Squat

One Arm Up & Down

Montées de Genoux

Relevés de Jambes

RÉPÉTITIONS

30'' effort – 30'' repos

NOTE :

**On enchaîne chaque exercice du cycle avec 30'' d'effort et 30'' de repos à chaque fois.
Puis on répète en boucle pendant 25'.**

SEMAINE 2 - SÉANCE 3

ENTRAÎNEMENT

AMRAP 20'

EXERCICE

Burpees

Squat

Abdos

Superman

Pompes

RÉPÉTITIONS

5

10

20

10

5

NOTE :

On enchaîne le circuit en boucle pendant 20'.

RAPTOR
**BODY
WEIGHT**

SEMAINE 3



SEMAINE 3 - SÉANCE 1

ENTRAÎNEMENT

EMOM 24'

EXERCICE

Burpees

Squat

Pompes

RÉPÉTITIONS

10

20

20

NOTE :

Un exercice différent chaque minute pendant 24'.

SEMAINE 3 - SÉANCE 2

ENTRAÎNEMENT

HIIT [40-20]
25'

EXERCICE

Burpees

Pompes

Squat Jump

Jumping Jack

RÉPÉTITIONS

1

2

4

8

NOTE :

On enchaîne le cycle en boucle pendant 40'' puis on prend 20'' de repos, le tout pendant 25'.

SEMAINE 3 - SÉANCE 3

ENTRAÎNEMENT

AMRAP 20'

EXERCICE

Pompes

Fentes

Abdos

RÉPÉTITIONS

1

2

3

NOTE :

Circuit en boucle.

A chaque boucle, on rajoute 1 pompe, 2 fentes et 3 abdos.

RAPTOR
**BODY
WEIGHT**

SEMAINE 4



SEMAINE 4 - SÉANCE 1

ENTRAÎNEMENT

EMOM 25'

EXERCICE

Burpees

Pompes

Bag Cluster

Bag Glute Bridge

RÉPÉTITIONS

10

15

10

15

NOTE :

Sac chargé : 5 à 10kgs pour les débutants, 10 à 20kgs pour les intermédiaires et 20+kgs pour les avancés.

SEMAINE 4 - SÉANCE 2

ENTRAÎNEMENT

**HIIT [20-10]
21'**

EXERCICE

Back Burpees

Gainage Bras Tendus

Bag Snatch

Gainage Avant-Bras

Russian Twist

Gainage Dynamique

Repos

RÉPÉTITIONS

20'' effort – 10'' repos

30''

NOTE :

Chaque exercice s'effectue sur 20'' d'effort puis 10'' de repos avant de passer au suivant. Une fois le cycle de 6 exercices terminé, on prend 30'' de repos. Il y a 6 Cycles.

SEMAINE 4 - SÉANCE 3

ENTRAÎNEMENT

AMRAP 20'

EXERCICE

RÉPÉTITIONS

Bag Clean

5

Bag Fentes

10

Bag OverHead Press

10

Bag Squat

5

Goblet Farmer Walk

25 pas

Repos

30''

NOTE :

Circuit en boucle pendant 20'.

Sac chargé : 5 à 10kgs pour les débutants, 10 à 20kgs pour les intermédiaires et 20+kgs pour les avancés.

A man in a black tank top and shorts is performing a bodyweight exercise on a blue mat on a wooden deck. He is holding a blue ball above his head with both hands. In the background, there is a swimming pool, a white wall, and a view of a forested hillside under a blue sky with light clouds.

RAPTOR
**BODY
WEIGHT**

SEMAINE 5

SEMAINE 5 - SÉANCE 1

ENTRAÎNEMENT

EMOM 25'

EXERCICE

***Pompes Coudes long
du corps
+ Pompes écartées***

Shoulder Taps

Burpees

Gainage Dynamique

Abdos

RÉPÉTITIONS

10

10

20

10

15

15

NOTE :

Un exercice différent chaque minute pendant 25'.

SEMAINE 5 - SÉANCE 2

ENTRAÎNEMENT

HIIT [40-20]
24'

EXERCICE

RÉPÉTITIONS

Fentes Sautées

4

Jumping Jack

4

Squat

4

Pompes

4

Hand to Foot Walk

4

Shoulder Tap

4

Crunch

4

Relevés de Jambes

4

Russian Twist

4

NOTE :

Chaque circuit de 3 exercices se fait en boucle pendant 40'' puis on prend 20'' de repos avant d'attaquer le circuit suivant. On fait ça en boucle pendant 24'.

SEMAINE 5 - SÉANCE 3

ENTRAÎNEMENT

AMRAP 25'

EXERCICE

RÉPÉTITIONS

Burpees

5

Bag Snatch

5

Abdos

10

Allongé-Debout

5

Bag Thrusters

5

Abdos

10

Superman Around The World

5

SquatClean

5

Abdos

10

NOTE :

**On répète le circuit 3 fois puis on prend 1' de repos.
Ensuite on recommence pendant 20'.**



RAPTOR
**BODY
WEIGHT**

SEMAINE 6

SEMAINE 6 - SÉANCE 1

ENTRAÎNEMENT

EMOM 1'30''
24'

EXERCICE

Burpees

Bag Snatch

Superman

Bag Thrusters

Mountain Climbers

Pompes

RÉPÉTITIONS

10

10

10

10

10

10

NOTE :

Un groupe de 3 exercices à faire en 1'30'' puis on passe au suivant sur le deuxième créneau de 1'30''.

Sac chargé : 5 à 10kgs pour les débutants, 10 à 20kgs pour les intermédiaires et 20+kgs pour les avancés.

SEMAINE 6 - SÉANCE 2

ENTRAÎNEMENT

HIIT [30-15]
24'

EXERCICE

Burpees

Pompes

Squat Jump

Jumping Jack

RÉPÉTITIONS

30'' effort – 15'' repos

NOTE :

**Chaque exercice s'effectue sur 30'' d'effort puis
15'' de repos avant de passer au suivant.
Cycle en boucle pendant 24'.**

SEMAINE 6 - SÉANCE 3

ENTRAÎNEMENT

AMRAP 20'

EXERCICE

RÉPÉTITIONS

Jumping Jack

20

Burpees

5

Pompes

10

Squat

10

Sit-Ups

10

Bag Thrusters

10

Mountain Climbers

20

NOTE :

Circuit en boucle pendant 20'.

Bonus : on finit par 4' d'abdos.

Plans nutritionnels

Si peser tes aliments ne t'éffraie pas, voici quelques exemples de plans nutritionnels que tu peux utiliser et ajuster selon ton gabarit, ton métabolisme, tes préférences alimentaires et ton niveau de dépense quotidienne.

Tu es libre pour chaque repas d'ajouter autant de légumes que tu souhaites jusqu'à satiété.

Bien sûr, ces plans nutritionnels servent d'exemples généraux. La meilleure option sera toujours de réaliser un plan nutritionnel personnalisé Raptor CoachingPRO parfaitement adapté à ton profil unique.

➤ **Plan n°1**

➤ **Plan n°2**

➤ **Plan n°3**

PLAN n°1

2500 KCAL

140P

80L

300G

REPAS

ALIMENTS

Petit déjeuner

300g Skyr 0% - 70g Muesli - 1 Banane
15g Purée d'Amandes
1 Carré de Chocolat 85%
10g Miel

Collation n°1

1 Banane
1 Carré de Chocolat 85%

Déjeuner

4 Œufs
300g Riz Basmati (pesé cuit)
30g Emmental
50g Sauce Tomate

Collation n°2

2 Pommes
2 Omegas3

Diner

200g Escalope de Poulet
300g Patate Douce
10ml Huile d'Olive

PLAN n°2

2000 KCAL

128P

70L

225G

REPAS

ALIMENTS

Petit déjeuner

300g Skyr 0% - 50g Muesli - 1 Banane
10g Purée d'Amandes
1 Carré de Chocolat 85%
10g Miel

Collation n°1

1 Banane
1 Carré de Chocolat 85%

Déjeuner

4 Œufs
200g Riz Basmati (pesé cuit)
30g Emmental
30g Sauce Tomate

Collation n°2

1 Pomme
2 Omegas3

Diner

200g Escalope de Poulet
200g Patate Douce
10ml Huile d'Olive

PLAN n°3

1500 KCAL

96P

52L

166G

REPAS

ALIMENTS

Petit déjeuner

200g Skyr 0% - 1 Banane
10g Purée d'Amandes
1 Carré de Chocolat 85%
10g Miel

Collation n°1

1 Banane
1 Carré de Chocolat 85%

Déjeuner

3 Œufs
150g Riz Basmati (pesé cuit)
30g Sauce Tomate

Collation n°2

1 Pomme
2 Omegas3

Diner

200g Escalope de Poulet
150g Patate Douce
10ml Huile d'Olive

Défis

A muscular man is shown from the back, flexing his back muscles. He is wearing dark shorts and is standing in a gym setting with a dark background. The lighting highlights the contours of his muscles.

Notre objectif est de t'aider et te motiver à te dépasser mais aussi de te pousser à créer des habitudes de vie saines qui t'aideront au quotidien.

Voici donc 10 défis à relever pour pimenter tes 6 semaines de Raptor Bodyweight.

Chaque fois que tu réussis un défi, partage-le avec toute la communauté pour montrer l'exemple en nous tagant @raptorcoachingpro sur ta story instagram, ça motivera tout le monde à relever le défi.

Défi #1

Fais 15 000 pas un jour dans la semaine, le dimanche par exemple.

Défi #2

Calcule un jour dans la semaine tout ce que tu as mangé. Tu peux utiliser l'application gratuite MyFitnessPal qui te permet de rechercher chaque aliment que tu mangeras et même de scanner le code-barre de tes articles, il ne restera qu'à ajouter la quantité et l'appli comptera tout pour toi.

Défi #3

Ce défi concerne directement Raptor Bodyweight : donne-toi à 100% sur le dernier round de chaque séance.

Défi #4

Prends une douche froide d'1 minute juste après ta séance au moins une fois durant ces 6 semaines.

Défi #5

Lors d'un jour de repos, fais-toi une énorme séance avec 100 pompes, 100 abdos et 100 fentes.

Défi #6

Fais 10 000 pas avec un sac à dos rempli d'objets lourds.

Défi #7

Arrête le café, le thé et toute boisson contenant de la caféine pendant toute une semaine.

Défi #8

Ne consomme aucun fast food ni soda zéro ou pas pendant toute une semaine.

Défi #9

Fais 5 burpees en pleine rue sans crier gare puis repars en marchant comme si de rien n'était. Personne ne devrait être étonné de voir un individu respectable exécuter des burpees.

Défi #10

Partage avec un ami une séance Raptor Bodyweight, tu vas peut-être bouleverser sa vie.

Pour aller plus loin



Raptor CoachingPRO est le meilleur moyen d'atteindre tes objectifs avec son service de création de programmes d'entraînement et de plan nutritionnels entièrement personnalisés à ton profil.

Notre coach diplômé (BPJEPS) te fournira un questionnaire détaillé qui lui permettra d'élaborer le programme d'entraînement et/ou le plan nutritionnel le plus adapté pour toi.

Pour te remercier d'être arrivé jusqu'ici, voici un code qui te donnera **-10%** sur tous tes programmes personnalisés : **BODYWEIGHT10**



Découvre chaque semaine tes nouvelles séances vidéos conçues spécifiquement pour développer toutes tes qualités athlétiques, brûler un maximum de calories et prendre du plaisir à t'entraîner avec peu de matériel, en communauté, et pour seulement **12€/mois.**

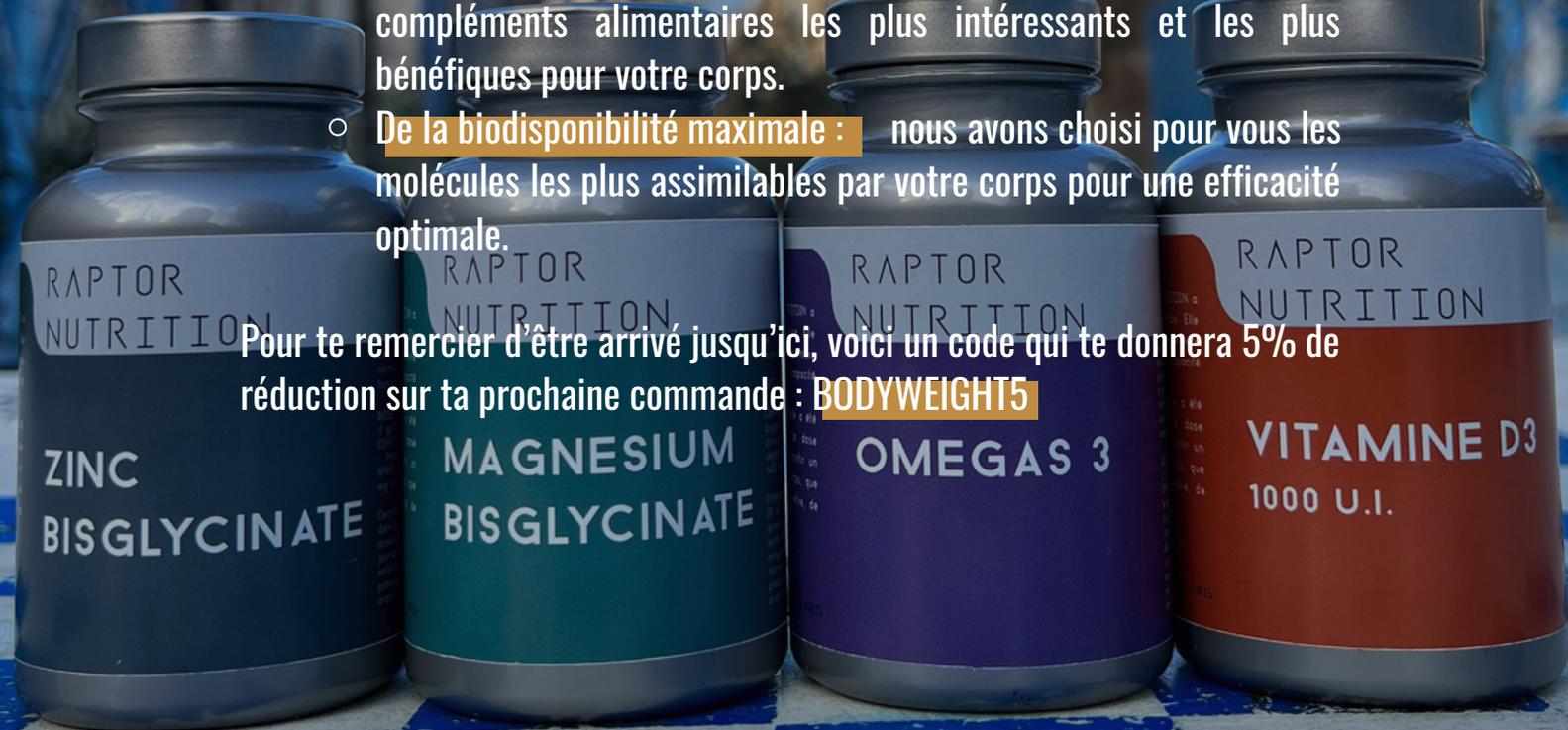
RAPTOR NUTRITION

Optimise ta récupération, tes performances et ta santé avec les compléments **Raptor Nutrition**.

Raptor Nutrition a sélectionné pour vous l'élite des compléments alimentaires, qui ont fait leurs preuves scientifiquement et dans la pratique, et a fait le choix exigeant :

- **Du 100% français :** nos compléments alimentaires sont intégralement produits en France, pour une qualité maximale et une traçabilité totale.
- **D'une sélection rigoureuse :** nous avons sélectionné les compléments alimentaires les plus intéressants et les plus bénéfiques pour votre corps.
- **De la biodisponibilité maximale :** nous avons choisi pour vous les molécules les plus assimilables par votre corps pour une efficacité optimale.

Pour te remercier d'être arrivé jusqu'ici, voici un code qui te donnera 5% de réduction sur ta prochaine commande : **BODYWEIGHT5**



Remerciements

Le programme Raptor Bodyweight a nécessité l'aide de toute notre équipe Raptor CoachingPRO.

Nous avons tous travaillé de long mois pour vous proposer le programme le plus abouti possible, qui serait à la fois accessible et amusant pour motiver les débutants et leur permettre de créer une routine plus saine petit à petit dans leur quotidien, mais aussi suffisamment challengeant grâce aux différentes variantes d'exercices pour permettre même aux plus expérimentés de progresser semaine après semaine, et tout ça sans aucun matériel.

L'auteur tient donc à remercier tous les membres de l'équipe Raptor CoachingPRO ayant participé à la création de Raptor Bodyweight :

- Le coach Raptor CoachingPRO qui a contribué à l'élaboration des séances
- Grunki et Zed nos deux acolytes présents en vidéo qui ont enchaîné chaque séance sous un soleil de plomb, ainsi que Miki le cadreur
- @felix jacquier notre monteur et motion-designer qui a transformé chaque vidéo en véritable œuvre d'art
- @fudsaog qui a designé et mis en page ce pdf
- Christophe notre développeur grâce à qui vous avez pu vous procurer ce programme sur notre site raptorcoaching.pro et nos compléments raptornutrition.fr

Enfin, merci à vous tous grâce à qui toute cette aventure existe. Merci de votre confiance depuis toutes ces années, des choses de plus en plus belles arrivent !

RAPTOR BODY WEIGHT



raptorcoachingpro



raptorvsfonte



raptor.nutrition



Le Raptor ✓

S'ABONNER

Copyright © 2022 by The Raptor Company
All rights reserved, including the right to
reproduce this book or portions thereof in
any form whatsoever.

Copyright © 2022, The Raptor Company.

Tous droits réservés. Toute reproduction même partielle du contenu, de la couverture
ou des icônes, par quelque procédé que ce soit (électronique, photocopie, bandes
magnétiques ou autre) est interdite sans les autorisations de The Raptor Company.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à
une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle
faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses
ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-
2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.