

**ZERO
TO**

HERO

SÉANCES ET MENUS À EMPORTER PARTOUT



Retrouve ton programme
Zero to Hero sur ton
compte client



[MON COMPTE](#)

Si tu n'as pas encore de compte client, crées-en
un en utilisant le même mail avec lequel tu as
acheté Zero to Hero



[CRÉER UN COMPTE](#)

UNE QUESTION ? CONTACTE NOUS DIRECTEMENT !

raptorcoachingpro@gmail.com

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 sûrs de la qualité de votre équipement et ne prenez pas de risque dépassant votre niveau d'expérience, d'aptitude, d'entraînement et de confort.

MERCI

ZERO TO HERO

LES 3 SÉANCES
ZERO TO HERO



LUNDI – UPPER A

EXERCICE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	REPOS	COMMENTAIRE
DÉVELOPPÉ INCLINÉ	4-6 rép	6-8 rép	8-10 rép	2'30"	Top set puis -10% du poids à chaque série
TRACTIONS LESTÉES	4-6 rép	6-8 rép	8-10 rép	2'	Top set puis -10% du poids à chaque série
ÉLÉVATIONS FRONTALES	10-15 rép	10-15 rép	10-15 rép	1'30"	Pic de contraction 2" en haut
CURL INCLINÉ HALTÈRES	8-12 rép	8-12 rép	8-12 rép	1'30"	/
ÉLÉVATIONS LATÉRALES	15-20 rép	10-15 rép	8-10 triche into upright row	1'	Raptor Set : Dernière série en dégradative mécanique



MERCREDI – LOWER

EXERCICE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	REPOS	COMMENTAIRE
HIGH BAR SQUAT OU DEADLIFT	6-10 RÉP	6-10 RÉP	6-10 RÉP	2'	/
ROMANIAN DEADLIFT OU FENTES	10-15 RÉP	10-15 RÉP	10-15 RÉP	1'30''	/
LEG CURL SUPERSET LEG EXTENSION	8-12 RÉP	8-12 RÉP	8-12 RÉP	30''	SE REPOSER 30'' ENTRE CHAQUE EXERCICE
EXTENSIONS MOLLETS	12-15 RÉP	8-12 RÉP	6-10 RÉP PUIS DÉGRESSIVE AMRAP	1'	TEMPO 1-2-2-1
UPRIGHT ROW PENCHÉ	15-20 RÉP	10-15 RÉP	6-10 RÉP PUIS DÉGRESSIVE AMRAP	1'	AUGMENTER LE POIDS À CHAQUE SÉRIE



VENDREDI – UPPER B

EXERCICE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	REPOS	COMMENTAIRE
OVERHEAD PRESS	4-6 RÉP	6-8 RÉP	8-10 RÉP	2'30''	TOP SET PUIS -10% DU POIDS À CHAQUE SÉRIE
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4-6 RÉP	6-8 RÉP	8-10 RÉP	2'	TOP SET PUIS -10% DU POIDS À CHAQUE SÉRIE
TRACTIONS NEUTRES FOCUS BRAS	8-12 RÉP	8-12 RÉP	8-12 RÉP	1'30''	TIRER AVEC LES BRAS, PAS AVEC LE DOS
OISEAU ASSIS PRISE NEUTRE	10-15 RÉP	10-15 RÉP	10-15 RÉP	1'	COUDES PERPENDICULAIRES AU CORPS
UPRIGHT ROW	12-15 RÉP	8-12 RÉP	6-10 RÉP PUIS DÉGRESSIVE AMRAP	1'	AUGMENTER LE POIDS À CHAQUE SÉRIE



ZERO TO HERO

VOS 4 MENUS TYPES
À ADAPTER



MENU 1

ULYSSE

~2000 KCAL

G : 207 / P : 133 / L : 76



KCAL
900

RAPTOR PANCAKES

4 oeufs - 2 bananes
100g fruits - 20g miel
2 carrés chocolat noir
250 mL lait demi-écrémé
30g Whey Native Isolate 94%

G : 95 / P : 63 / L : 35



KCAL
820

RAPTOR BASMATI

300g riz basmati pesé cuit
200g bifteak
10mL huile d'olive
50g tomacouli
1 pomme

G : 87 / P : 66 / L : 19



KCAL
270

GLACE DU HÉROS

1 magnum amande/chocolat

G : 25 / P : 4 / L : 22

WHEY NATIVE ISOLATE 94%

CONSEIL DE CHAD #1 : 4 OEUFS

MENU 2

ACHILLE

~2200 KCAL

G : 222 / P : 140 / L : 90



KCAL
970

CLUB RAPTOR

4 tranches de pain de mie
15g mayonnaise
2 tranches emmental
1 tomate
1 banane
1 carré chocolat noir 85%

G : 80 / P : 58 / L : 47



KCAL
230

LE PTIT OURS

1 barre (trop) moelleux chocolat
1 pomme

G : 29 / P : 12 / L : 7



KCAL
700

RAPTOR'MELETTE

100g steak haché 5%
3 gros oeufs
500g pommes de terre
grenailles

G : 78 / P : 50 / L : 22



KCAL
340

GLACE DU HÉROS

1 glace extrême chocolat
150 mL lait demi-écrémé
15g whey native isolate 94%

G : 35 / P : 20 / L : 14

(TROP) MOELLEUX CHOCOLAT PRALINÉ

WHEY NATIVE ISOLATE 94%

MENU 3

HERCULE

~2400 KCAL

G : 293 / P : 149 / L : 83



KCAL
1050

BONJOURBAGUETTE

120g baguette
100g cantal
150g bifteak
15g foie de veau
1 banane
1 carré chocolat noir 85%

G : 96 / P : 83 / L : 41



KCAL
240

KEFIRERIE DE WHEY

100g kefir
15g sirop d'érable
15g whey native isolate 94%
1 banane

G : 41 / P : 17 / L : 2



KCAL
800

OMELETTE 2 CHAD

4 gros oeufs
500g pommes de terre
grenailles
1 banane
1 carré chocolat noir 85%

G : 104 / P : 36 / L : 28



KCAL
320

GLACE DU HÉROS

1 pot halo top peanut butter

G : 52 / P : 13 / L : 12

WHEY NATIVE ISOLATE 94%

MENU 4

AGAMEMNON

~2600 KCAL

G : 298 / P : 166 / L : 88



KCAL
990

RAPTOR BOWL

250 skyr 0%
30g whey native isolate 94%
100g muesli
1 banane et 100g fruits rouges
10g miel
25g purée d'amandes
1 carré chocolat noir 85%

G : 115 / P : 70 / L : 27



KCAL
320

LE TAMPO

1 barre (très) crousti choco
noisette
1 banane

G : 36 / P : 24 / L : 9



KCAL
1000

SPAGHETTOR

160g pâte pesées crues
175g viande hachée 5%
10mL huile d'olive
50g tomacouli
30g fromage

G : 123 / P : 67 / L : 29



KCAL
320

GLACE DU HÉROS

1 minipot macadamia H-D
2 carrés chocolat noir 85%

G : 24 / P : 5 / L : 23

WHEY NATIVE ISOLATE 94%

(TRÈS) CROUSTI CHOCO
NOISETTE

MENU 5

RAPTOR

~2200 KCAL

G : 244 / P : 137 / L : 79



KCAL
620

RAPTOR MIX

1 pomme + 1 banane
50g fruits rouges
50g mangue + 10g miel
100g kefir + 300mL eau
30g whey native isolate
1 carré chocolat noir 85%
1 barre (trop) moelleux praliné

G : 79 / P : 44 / L : 15



KCAL
140

GRAND CLASSIQUE

1 banane
1 carré chocolat noir 85%

G : 25 / P : 2 / L : 5



KCAL
1030

APEX PREDATOR

100g bifteak
3 gros oeufs
80g cantal
15g foie de veau
500g pommes de terre

G : 80 / P : 78 / L : 45



KCAL
400

GLACE DU RAPTOR

1 halo top brownie
4 omégas 3

G : 61 / P : 13 / L : 10

WHEY NATIVE ISOLATE 94%

REPAS EN EXTÉRIEUR

LES CHOIX DU RAPTOR



KCAL
1000

CHIPOTLE BURRITO

Poulet
Riz blanc ou complet
Fromage
Haricots
Légumes

G : 123 / P : 59 / L : 29



KCAL
670

CHIPOTLE BOWL

Poulet
Riz blanc ou complet
Fromage
Haricots
Légumes

G : 69 / P : 51 / L : 22



KCAL
770

POULET-CRUDITÉS

Sandwich poulet-crudités
classique en boulangerie

G : 102 / P : 30 / L : 25



KCAL
850

POKEBOWL

Double saumon
Thon
Riz blanc
Légumes
Avocat
Sauce soja

G : 91 / P : 41 / L : 22



KCAL
670

SUBWAY

Sub 30 pain au choix
Poulet normal
Cheddar
Sauce oignon doux

G : 82 / P : 42 / L : 26



LES RECETTES RAPTOR
ÉTOILÉES



LES RAPTOR PANCAKES



KCAL
900

95G - 35L - 63P

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 2 bananes
- 100g de fruits rouges
- 20g miel
- 2 carrés chocolat noir
- 250 mL lait demi-écrémé
- 30g Whey Native Isolate 94%

Instructions :

- Écraser 2 bananes dans un bol
- Ajouter les 4 oeufs
- Mélanger jusqu'à obtenir une texture fluide
- Beurrer une poêle et mettre à cuire à feu moyen ses pancakes
- Dresser les pancakes dans une assiette
- Ajouter le miel, le chocolat noir et les fruits rouges
- Mélanger dans un shaker le lait et la whey native isolate 94%

BONNE DÉGUSTATION !

LE RAPTOR BOWL



KCAL
994

115G - 27L - 70P

Ingrédients :

- 250g skyr 0%
- 30g Whey Native Isolate 94%
- 100g muesli
- 1 banane
- 100g fruits rouges
- 10g miel
- 25g purée d'amandes
- 1 carré chocolat noir

Instructions :

- Ajouter dans un bol le skyr et la whey native isolate 94%
- Mélanger le tout avec le muesli puis le miel
- Couper le chocolat noir en morceaux
- Mélanger le tout
- Découper et disposer la banane & les fruits rouges au dessus
- Recouvrir avec la purée d'amande.

BONNE DÉGUSTATION !

LE RAPTOR MIX



KCAL
600

81G - 14L - 43P

Ingrédients :

- 100g kefir
- 30g Whey Native Isolate 94%
- 1 pomme
- 1 banane
- 50g fruits rouges
- 50g de mangue
- 10g de miel
- 300 mL d'eau
- 1 barre moelleux chocolat
- 1 carré chocolat noir 85%

Instructions :

- Mettre tous les ingrédients dans un mixer sauf la barre protéinée et le chocolat noir
- Barre et chocolat pour le dessert

BONNE DÉGUSTATION !

LES SPAGHETTOR



KCAL
1000

123G - 29L - 67P

Ingrédients :

- 160g pâte pesées crues
- 175g viande hachée 5%
- 10mL huile d'olive
- 50g purée de tomate
- 30g fromage au choix

Instructions :

- Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante
- Faire cuire sa viande dans une poêle à feu vif
- Mélanger dans un saladier les pâtes, la viande, la purée de tomates et l'huile d'olive
- Dresser dans une assiette
- Râper le fromage par-dessus

BONNE DÉGUSTATION !

LE "BONJOUR BAGUETTE"



KCAL
1050

96G - 41L - 83P

Ingrédients :

- 120g baguette
- 100g cantal
- 150g bifteak
- 15g foie de veau
- 1 banane
- 1 carré chocolat noir 85%

Instructions :

- Faire cuire le bifteak et le foie de veau
- Dresser dans une assiette la viande, le fromage, & la baguette
- Banane et chocolat pour le dessert

BONNE DÉGUSTATION !

LE RAPTOR APEX PREDATOR



KCAL
1050

79G - 47L - 76P

Ingrédients :

- 500g pommes de terre
- 80g bethmale
- 100g bifteak
- 15g foie de veau
- 3 gros oeufs

Instructions :

- Faire cuire le bifteak & le foie de veau
- Cuire les oeufs séparément
- Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante une vingtaine de minutes
- Dresser dans une assiette la viande, le fromage, les oeufs et les pommes de terre

BONNE DÉGUSTATION !

LE CLUB RAPTOR



KCAL
970

80G - 47L - 58P

Ingrédients :

- 4 tranches de pain de mie
- 150g émincé de poulet
- 15g mayonnaise
- 2 tranches d'emmental
- 1 tomate
- 1 banane
- 1 carré de chocolat noir

Instructions :

- Tartiner ses tranches de pain de mie avec la mayonnaise
- Ajouter l'émincé de poulet, la tranche d'emmental et la tomate coupée en rondelles
- La banane et le chocolat pour le dessert.

BONNE DÉGUSTATION !

LA RAPTOR'MELETTE



KCAL
700

78G - 22L - 50P

Ingrédients :

- 500g pommes de terre grenailles
- 100g bifteak
- 3 oeufs

Instructions :

- Faire cuire la viande
- Battre les oeufs et les cuire en omelette à la poêle
- Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante une vingtaine de minutes
- Dresser le tout dans une assiette

BONNE DÉGUSTATION !

LA RAPTOR BASMATI



KCAL

823

87G - 19L - 66P

Ingrédients :

- 300g riz pesé cuit
- 200g bifteak
- 10mL huile d'olive
- 50g purée de tomates

Instructions :

- Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante
- Faire cuire la viande à la poêle
- Mélanger le riz, la purée de tomates et l'huile d'olive
- Servir le tout sur une assiette.

BONNE DÉGUSTATION !



LES COMPLÉMENTS RAPTOR NUTRITION



SANTÉ, HORMONES, ÉNERGIE

LA GAMME ÉQUILIBRE



VITAMINE D3

- Capital osseux et dentaire
- Système immunitaire
- Améliore le métabolisme des autres vitamines et minéraux

2 gélules /jour

[PLUS D'INFOS](#)



MAGNÉSIMUM

- Système nerveux
- Relaxation musculaire
- Fonction cardiaque
- Fatigue

3 gélules /jour

[PLUS D'INFOS](#)



ZINC

- Système immunitaire
- Maintien un bon niveau de testostérone
- Peau, ongles et cheveux
- Récupération

3 gélules /jour

[PLUS D'INFOS](#)



OMEGA 3

- Système cardio-vasculaire
- Antioxydant
- Equilibre émotionnel, concentration et mémoire

2 gélules /jour

[PLUS D'INFOS](#)



TRIBULUS

- Amélioration des performances sportives
- Contribue à l'élimination des toxines
- Booster sexuel

3 gélules /jour

[PLUS D'INFOS](#)



COLLAGÈNE MARIN NATICOL®

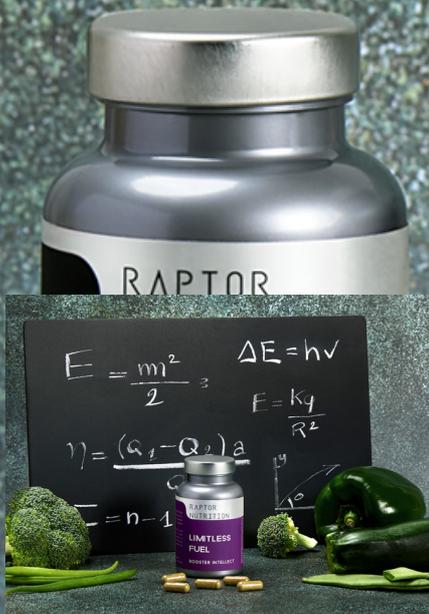
- Niveau de pureté excellent
- Protection tendineuse et articulaire globale
- Beauté de la peau
- Participe à la cicatrisation

3 gélules matin & soir

[PLUS D'INFOS](#)

PRODUCTIVITÉ, CONCENTRATION, SUCCÈS

LA GAMME ÉQUILIBRE+



LIMITLESS FUEL

- Plus grande concentration
- Mémoire
- Performance mentale améliorée
- Anti-fatigue psychique

3 gélules le matin

[PLUS D'INFOS](#)



BERSERK FUEL

- Performances physiques
- Anti-fatigue physique
- Résistance au stress
- Système immunitaire
- Antioxydant

3 gélules le matin

[PLUS D'INFOS](#)



PACK SUCCESS

- Limitless Fuel
- Berserk Fuel

Le duo gagnant

[PLUS D'INFOS](#)

PERFORMANCES, PROTÉINES, PRATICITÉ

LA NUTRITION GOURMANDE



WHEY ISOLATE NATIVE 94%

- Issue du lait 100% français
- Protéine 100% préservée
- Recette 100% naturelle
- Synthèse efficace des protéines musculaire
- Meilleure satiété
- Meilleure digestion

[PLUS D'INFOS](#)



BARRE MOELLEUSE

- 45g pour 177 calories
- 25.5% de protéines
- Faible en matière grasse
- Source de zinc, magnésium et vitamine B1
- Sans OGM, sans huile de palme

[PLUS D'INFOS](#)



BARRE CROUSTI

- 60g pour 230 calories
- 38% de protéines
- Moins de 3g de sucres
- Source de zinc, magnésium et vitamine B1
- Sans OGM, sans huile de palme

[PLUS D'INFOS](#)

RAPTOR NUTRITION PERFORMANCE

REMERCIEMENTS

Le programme Zero To Hero a nécessité l'aide de toute notre équipe Raptor CoachingPRO.

Nous avons tous travaillé de longs mois pour vous proposer le programme le plus efficace et abouti jamais créé pour perdre du gras et construire un corps esthétique aux proportions parfaites qui déborde de confiance en soi.

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

- Le coach Raptor CoachingPRO qui a contribué à l'élaboration des séances
- L'assistant personnel qui a fourni un support de grande valeur tout au long de ce travail titanesque
- [@felix_jacquier](#) à la capture vidéo, à la direction artistique et au montage de la vidéo de présentation Zero to Hero
- Jeremy au montage du contenu Zero to Hero
- [@fudsaog](#) au design de chaque pdf Zero to Hero
- [@bettyautier](#) pour ses conseils esthétiques, stratégiques et artistiques sans équivalent

Enfin, merci à vous tous grâce à qui toute cette aventure existe.
Merci de votre confiance depuis toutes ces années.

Et bienvenue dans votre nouvelle vie.



POUR TE REMERCIER, VOICI UN CODE DE RÉDUCTION RAPTOR NUTRITION EXCLUSIF !

CODE : ZERO2HERO

**MERCI POUR TA CONFIANCE
ON ATTEND TA TRANSFORMATION!**



raptorvsfonte



raptorcoachingpro



raptor.nutrition



raptorpodcast



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.