

GYMBERY

Programme perte de poids

Musculation et cardio sur 4 semaines

Débutant à intermédiaire

4 semaines

3 séances en semaines 1-2, 4 séances en semaines 3-4

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Les phases et les séances sur 4 semaines
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Des haltères ou un accès à une salle (variante au poids du corps possible)
- De quoi faire du cardio : vélo, corde à sauter ou simplement marcher
- Un tapis pour le gainage
- De quoi noter vos charges et vos séances (carnet ou téléphone)

Ce programme combine musculation et cardio pour perdre du gras sans fondre du muscle. Visez un déficit de 300 à 400 kcal par jour, restez régulier et augmentez les charges quand les répétitions deviennent faciles. Les semaines 1-2 posent les bases avec 3 séances, les semaines 3-4 montent à 4 séances.

Comment utiliser ce programme

- Visez un déficit de 300 à 400 kcal par jour, sans descendre plus bas.
- Trois séances en semaines 1-2, quatre en semaines 3-4 (ajout du fractionné).
- Gardez le cardio en zone modérée : un effort où vous pouvez encore parler par phrases courtes.
- Quand 4 séries deviennent faciles, ajoutez un peu de charge plutôt que des répétitions.

Échauffement type

5 à 10 minutes avant chaque séance.

- **Cardio léger** : 5 min de vélo, marche rapide ou corde
- **Mobilité** : épaules, hanches, chevilles
- **Série d'approche** : une série légère sur le premier exercice

Les phases du programme

- **Semaines 1 à 2** : poser les bases avec 3 séances, installer la régularité
- **Semaines 3 à 4** : passer à 4 séances et ajouter du fractionné (HIIT)

Semaines 1-2 · Séance 1 — Full body + cardio

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	3	12	60 s	Charge maîtrisée, descente contrôlée
Rowing	3	12	60 s	

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Pompes	3	12	60 s	<i>Sur les genoux si besoin</i>
Gainage planche	3	30-40 s	60 s	
Cardio (marche rapide ou vélo)	1	15 min	n.a.	<i>Zone modérée</i>

Semaines 1-2 · Séance 2 — Cardio seul

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Cardio continu	1	30 min	n.a.	<i>Vélo, elliptique ou marche rapide, zone modérée</i>

Semaines 1-2 · Séance 3 — Full body + cardio

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Fentes	3	12 / jambe	60 s	
Tirage	3	12	60 s	
Développé	3	12	60 s	
Gainage planche	3	30-40 s	60 s	
Cardio (corde à sauter ou vélo)	1	15 min	n.a.	<i>Zone modérée</i>

Semaines 3-4 · Séance 1 — Full body

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	4	10	75 s	<i>Ajoutez du poids si c'est facile</i>
Rowing	4	10	75 s	
Développé	4	10	75 s	
Gainage planche	4	40-50 s	75 s	

Semaines 3-4 · Séance 2 — Cardio HIIT

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Fractionné	1	20 min	n.a.	<i>30 s d'effort intense, 30 s de récupération. Échauffez-vous 2-3 min avant</i>

Semaines 3-4 · Séance 3 — Full body

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Fentes	4	10 / jambe	75 s	

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Tractions assistées	4	8	75 s	<i>Élastique ou pieds au sol</i>
Pompes	4	10	75 s	
Planche latérale	4	30 s / côté	75 s	

Semaines 3-4 · Séance 4 — Cardio seul

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Cardio continu	1	40 min	n.a.	<i>Zone modérée</i>

Récupération et nutrition

- Une source de protéines à chaque repas pour préserver le muscle pendant la perte de poids.
- Dormez 7 à 9 heures : mal dormir augmente l'appétit et peut effacer le déficit.
- Construisez vos repas : protéines, légumes, féculents et bons lipides.
- Laissez au moins un jour de repos entre deux séances de musculation.

Conseils et erreurs à éviter

- Viser un déficit trop agressif : il fait fondre le muscle et provoque des fringales.
- Miser sur le cardio seul en négligeant la musculation.
- Partir trop fort en cardio : la zone modérée brûle mieux sur la durée.
- Négliger le sommeil, qui pèse autant que la séance.
- Calculez votre déficit à partir de votre dépense quotidienne, puis retirez 300 à 400 kcal.
- Pesez-vous une fois par semaine, dans les mêmes conditions, pour suivre la tendance.

Glossaire

Déficit calorique : dépenser plus d'énergie qu'on n'en consomme

Full body : séance qui travaille tout le corps en une fois

HIIT : fractionné : efforts intenses entrecoupés de récupérations courtes

Zone modérée : effort où l'on peut encore parler par phrases courtes

Métabolisme de base : l'énergie brûlée au repos, soutenue par le muscle

Reps = répétitions · Repos = récupération entre les séries · n.a. = sans objet (effort cardio continu)

Le programme complet, le calcul du déficit et les conseils nutrition détaillés sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-perde-poids/>