

🏆 CutTheShadow 🏆



Bonjour et bienvenue sur mon programme gratuit.

Ici je te dévoile le programme que j'ai utilisé pour réaliser cette sèche. J'ai perdu 25 kg en l'espace (et le temps) de 6 mois. Bien entendu, avant cela, j'avais déjà un an de musculation à mon actif. Une certaine mémoire musculaire... On va en parler plus loin...

Bien que conçu à titre gracieux, ce programme repose sur une méthodologie éprouvée ayant permis d'atteindre des objectifs de définition musculaire concrets. Il constitue une base solide que chaque utilisateur peut adapter et optimiser selon son profil et ses objectifs personnels.

nous sommes tous différents... (bien que nous avons tous des muscles, des os, un métabolisme... nous sommes tous différents par nos propriétés innées... héritage etc)

Avant de te dévoiler mon programme, dans les photos qui suivent, je te montre juste mes résultats quand je suis arrivé la première fois en salle de sport. Pour te faire comprendre à quel point c'est accessible à tout le monde malgré parfois notre manque d'amour propre, je tiens à préciser et montrer les résultats que j'ai pu avoir la première fois que je suis allé en salle de sport, c'était à Keepcool en décembre 2016. Voici les progrès (prise de masse à l'époque car j'ai toujours été très dessiné et assez skinny) :

Ma première transformation : 2017

DATE: 30 / 12 / 2016 COACH:

DIET	RANG	TESTS
		Impédancemétrie
		Poids : 51 kg Taille : 164 cm
		Masse musculaire : 43 kg
		Masse hydrique : 68 %
		Masse grasseuse : 9,5 %
		Masse grasse viscérale : g

3^{ÈME} RENDEZ-VOUS - PERFECTIONNEMENT

DATE: 05 / 04 / 17 COACH: Jo

IMPRESSIONS GLOBALES'	TESTS
sent progression mais moins que lors du 2eme rdv,	Impédancemétrie
	Poids: 57,8 kg Taille: 164 cm
	Masse musculaire : 51,1 kg
	Masse hydrique : 68,6 %
	Masse grasseuse : 6,9 %
	Masse grasse viscérale : g



et juste après tu as ma transformation donc sur 6 mois après avoir fini ma programmation :



Ma deuxième transformation : 2021 - 2022

Période grasse, début 2021 : 85,5 kg pour 1m63











CutTheShadow : Programme de Définition Musculaire (V3)

Objectifs : Définition musculaire – Sèche – Perte de poids.

Méthode : PPL (Push/Pull/Legs), Bi-séries et Séries Dégressives.



CHAPITRE 1 – Entraînement (PPL)

 Objectif de répétitions : 8 à 15 répétitions par série pour optimiser la
dépense calorique et la congestion.



Séance PUSH : Pectoraux / Épaules / Triceps

- Bi-série 1 : Développé incliné + Élévations latérales (4 séries).
- Bi-série 2 : Développé couché + Extensions triceps (4 séries).
- Série Simple : Poulie vis-à-vis (angles : haut, moyen, bas) (3 séries).
- Bi-série 3 : Développé militaire + Élévations frontales (3 séries).



Repos : 120 secondes entre chaque bi-série.



Séance PULL : Dos / Biceps / Arrière d'épaule

- Bi-série 1 : Tirage horizontal + FacePull (4 séries).
- Bi-série 2 : Tirage vertical + Curl marteau (3 à 4 séries).
- Bi-série 3 : Rowing pronation + Curl biceps (3 à 4 séries).
- Bi-série 4 : Rowing bûcheron + Élévations postérieures (3 séries).



Repos : 120 secondes entre chaque bi-série.

Séance LEGS : Jambes complètes

Focus intensité : remplace les bi-séries par du travail en dégradé.

1. Presse à cuisse : 4 séries progressives.
 2. Leg Curl allongé ou assis : 4 séries en dégradé (réduit la charge dès l'échec et enchaîne).
 3. Leg Extension : 3 séries en dégradé (brûlure maximale).
 4. Squat (Libre ou guidé) : 4 séries.
-

CHAPITRE 2 – Nutrition de Définition

 **IMPORTANT** : Les quantités indiquées (ex: 100g de riz, 250g de poulet) correspondent à mon propre métabolisme. Vous DEVEZ ajuster ces portions en fonction de vos besoins caloriques personnels, de votre poids et de votre activité physique pour garantir une perte de poids saine et efficace.

Matin & Midi

- Petit-Déjeuner : 50g d'avoine, 1 banane, 1 shaker de whey, lait végétal/écrémé (mixé). Compléments : Multi (1), Oméga 3 (2), Collagène.
- Déjeuner : Omelette 5 œufs + 100g de riz pesé cru.

Après-midi & Soir

- Collation : Noix de cajou OU 1 shaker de whey seule.
- Dîner : 250g de blanc de poulet + maximum de légumes. Tisane lavande avant le coucher.

 Créatine : Dans ton café ou alternative naturelle.

 Contact & Réseaux

- [Email : vinnyshadow@proton.me](mailto:vinnyshadow@proton.me)
- [Instagram : @vinnyshado](#)
- [TikTok : @vinnyshado](#)