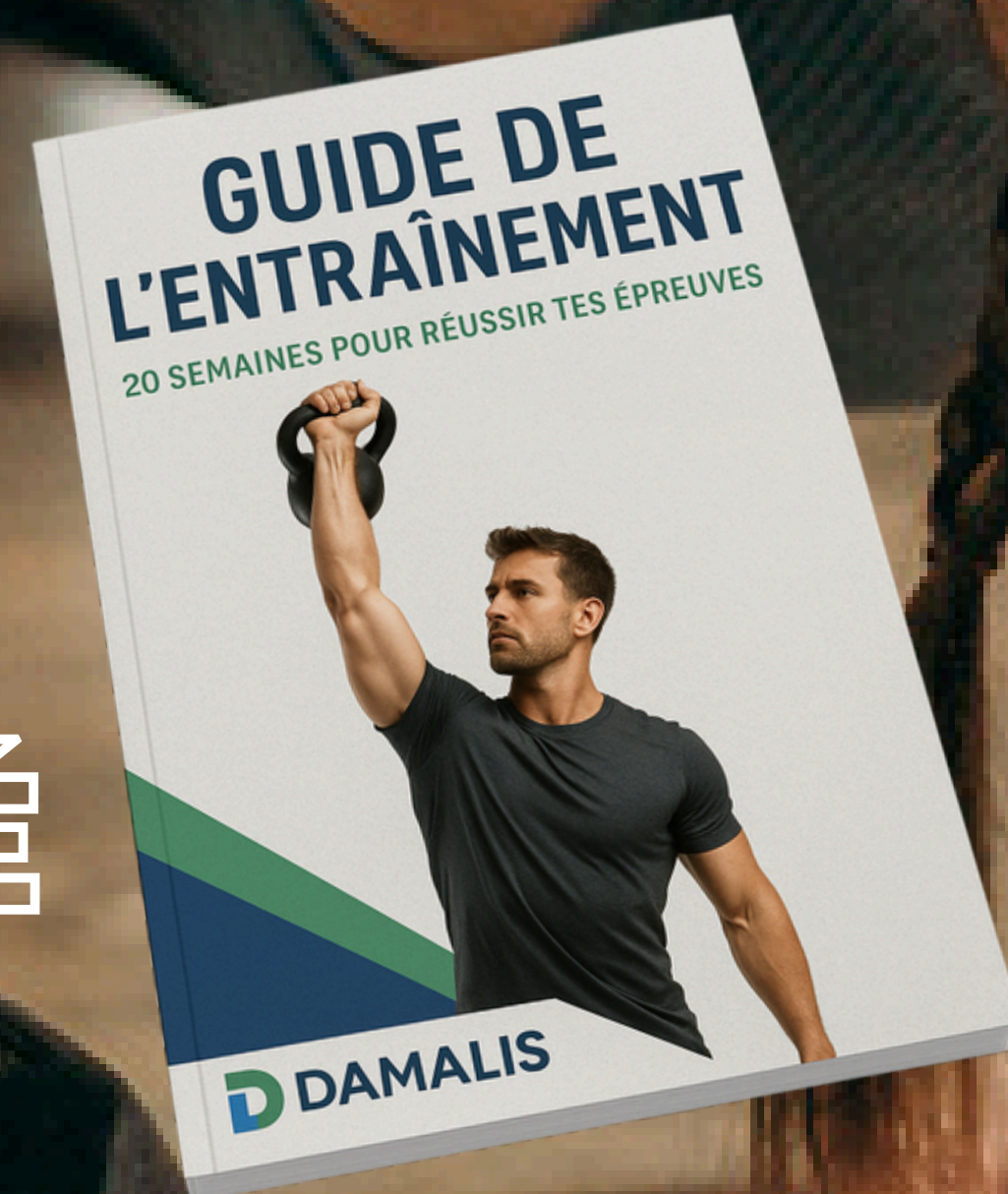


**VOICI TON
PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT**

**PERSONNALISÉ
20 SEMAINES**

**LES TEP DU CQP OU DU BP
100% DE RÉUSSITE**





INTRODUCTION

Bonjour et bienvenue dans votre programme d'entraînement personnalisé ! Je m'appelle Didier ZOLA et je suis coach sportif passionné et directeur de DAMALIS FORMATIONS. J'ai formé 700 coaches que j'ai aidé pour atteindre leurs objectifs pour devenir coach dans le milieu du fitness français.

Ce programme d'entraînement est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de manière sûre et efficace. Il est basé sur les principes scientifiques de l'entraînement et de la nutrition, et il est adapté à votre niveau de forme physique actuel et à les objectifs spécifiques aux TEP des CQP IF et BP.

En suivant ce programme, vous pourrez:

**AMÉLIORER VOTRE
HUMEUR ET VOTRE
BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL**

**AUGMENTER VOTRE
FORCE ET VOTRE
ENDURANCE**

**PERDRE DU POIDS OU
PRENDRE DE LA MASSE
MUSCULAIRE**

**AMÉLIORER VOTRE
CONDITION PHYSIQUE
GLOBALE**

ÉVALUATION DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE ACTUELLE

Avant de commencer votre programme d'entraînement, il est important d'évaluer votre condition physique actuelle. Cela nous aidera à créer un programme adapté à vos besoins et à vos capacités. Veuillez répondre aux questions suivantes : Inscrivez vos réponses directement dans les cases.

QUEL EST VOTRE ÂGE ?

QUEL EST VOTRE SEXE ?

**AVEZ-VOUS DES PROBLÈMES DE
SANTÉ CHRONIQUES ?**

**QUEL EST VOTRE NIVEAU
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL ?**

**AVEZ-VOUS DES PRÉFÉRENCES
EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT ?**

QUELS SONT VOS OBJECTIFS DE FITNESS ?

OBJECTIFS

Maintenant que nous avons une meilleure idée de votre condition physique actuelle, nous pouvons commencer à définir vos objectifs de fitness.

Des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis) sont essentiels pour vous motiver et vous aider à suivre vos progrès.

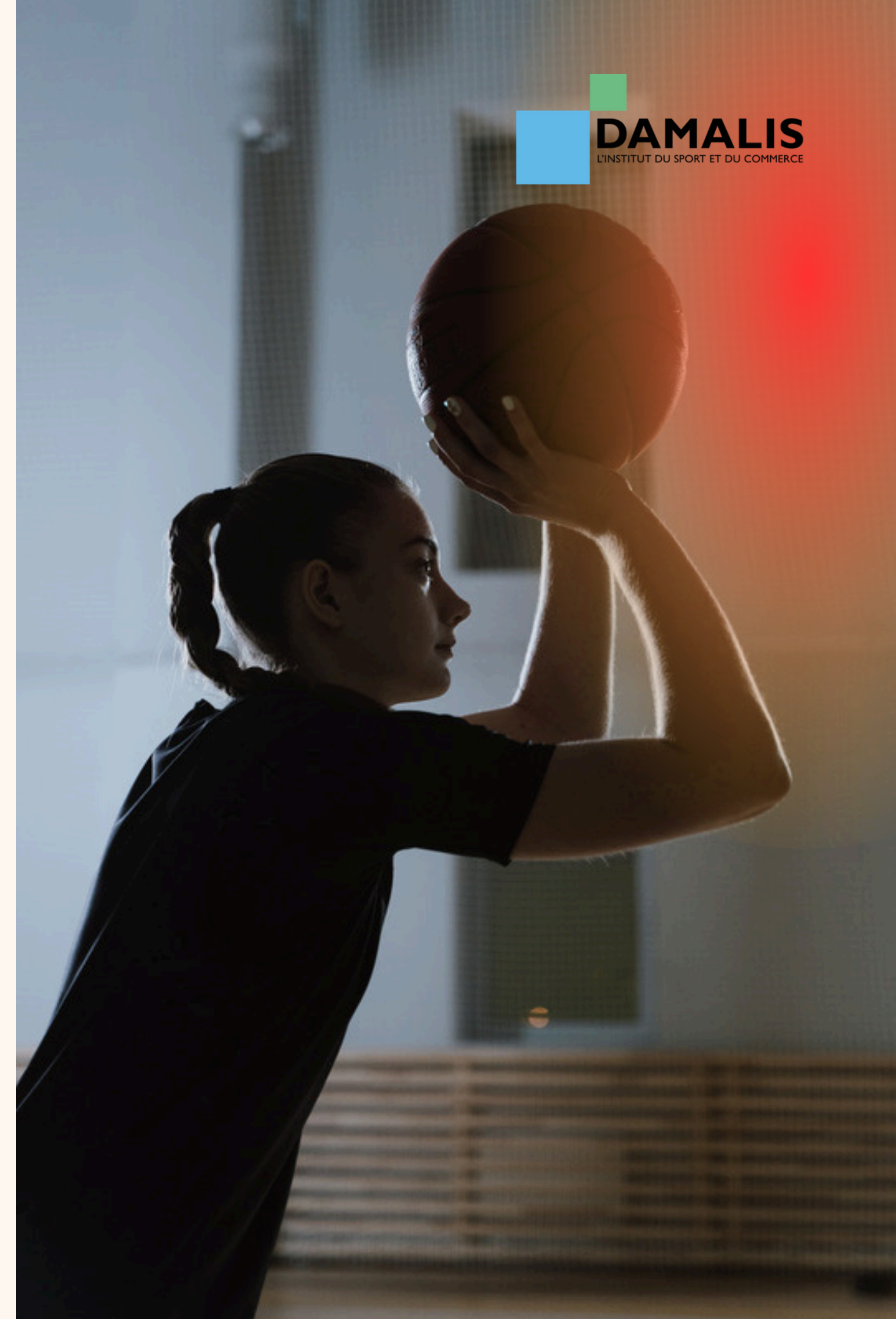
Voici quelques exemples d'objectifs SMART:

**PERDRE 5 KG
DANS LES 3
PROCHAINS MOIS**

**POUVOIR COURIR
LE LUC LÉGER SANS
M'ARRÊTER
EN 5 MINUTES**

**AUGMENTER MA FORCE
MUSCULAIRE JUSQU'À 30%
DANS LES 6 PROCHAINS MOIS**

**POUVOIR MAITRISER LE
RYTHME ET LE TEMPO
DES COURS COLLECTIFS.**



PRINCIPES DE BASE

Il existe de nombreux types d'entraînement différents, mais tous reposent sur quelques principes de base :

Cette prog est planifiée sur 20 semaines

**SURCHARGE PROGRESSIVE :
VOUS DEVEZ AUGMENTER
PROGRESSIVEMENT
L'INTENSITÉ OU LA DURÉE DE
VOS SÉANCES
D'ENTRAÎNEMENT POUR
CONTINUER À PROGRESSER.**

**SPÉCIFICITÉ :
POUR AMÉLIORER VOS
PERFORMANCES DANS UNE
ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE, VOUS
DEVEZ VOUS ENTRAÎNER
POUR CETTE ACTIVITÉ.**

**VARIÉTÉ :
IL EST IMPORTANT DE
VARIER VOS SÉANCES
D'ENTRAÎNEMENT POUR
ÉVITER L'ENNUI ET LES
BLESSURES.**

**RÉCUPÉRATION :
VOTRE CORPS A BESOIN DE
TEMPS POUR RÉCUPÉRER.
ASSUREZ-VOUS DE PRÉVOIR
SUFFISAMMENT DE REPOS
DANS VOTRE PROGRAMME.**



En plus de l'entraînement, une alimentation saine est essentielle pour atteindre vos objectifs de fitness : mangez beaucoup de fruits, légumes et grains entiers, choisissez des sources de protéines maigres, limitez les sucres ajoutés, les gras saturés et les aliments transformés et buvez beaucoup d'eau.

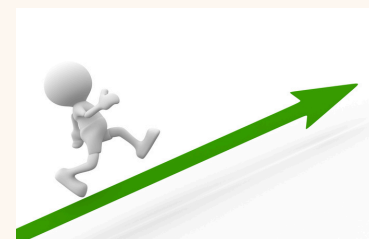


PLANIFICATION

Sur 20 semaines, vous comprendrez le principe de la planification en la lisant et vous pourrez l'adapter à la date de vos tests d'entrée. TEP pour le BP et pour le CQP IF.

Sur la page suivante retrouvez les cycles de préparation.

**ATTENTION VOTRE PROG
NE RESSEMBLERA PAS À ÇA**



**MAIS BIEN À CELA
RESPECTEZ LES MONTÉES EN CHARGES
COMME LES DÉCHARGES**





PLANIFICATION

**SEMAINE 1 ET 2
CYCLE 1**

**SEMAINE 3 ET 4
CYCLE 2**

**SEMAINE 5 ET 6
CYCLE 1**

**SEMAINE 7 ET 8
CYCLE 2**

**SEMAINE 9 ET 10
CYCLE 3**

**SEMAINE 11 ET 12
CYCLE 4**

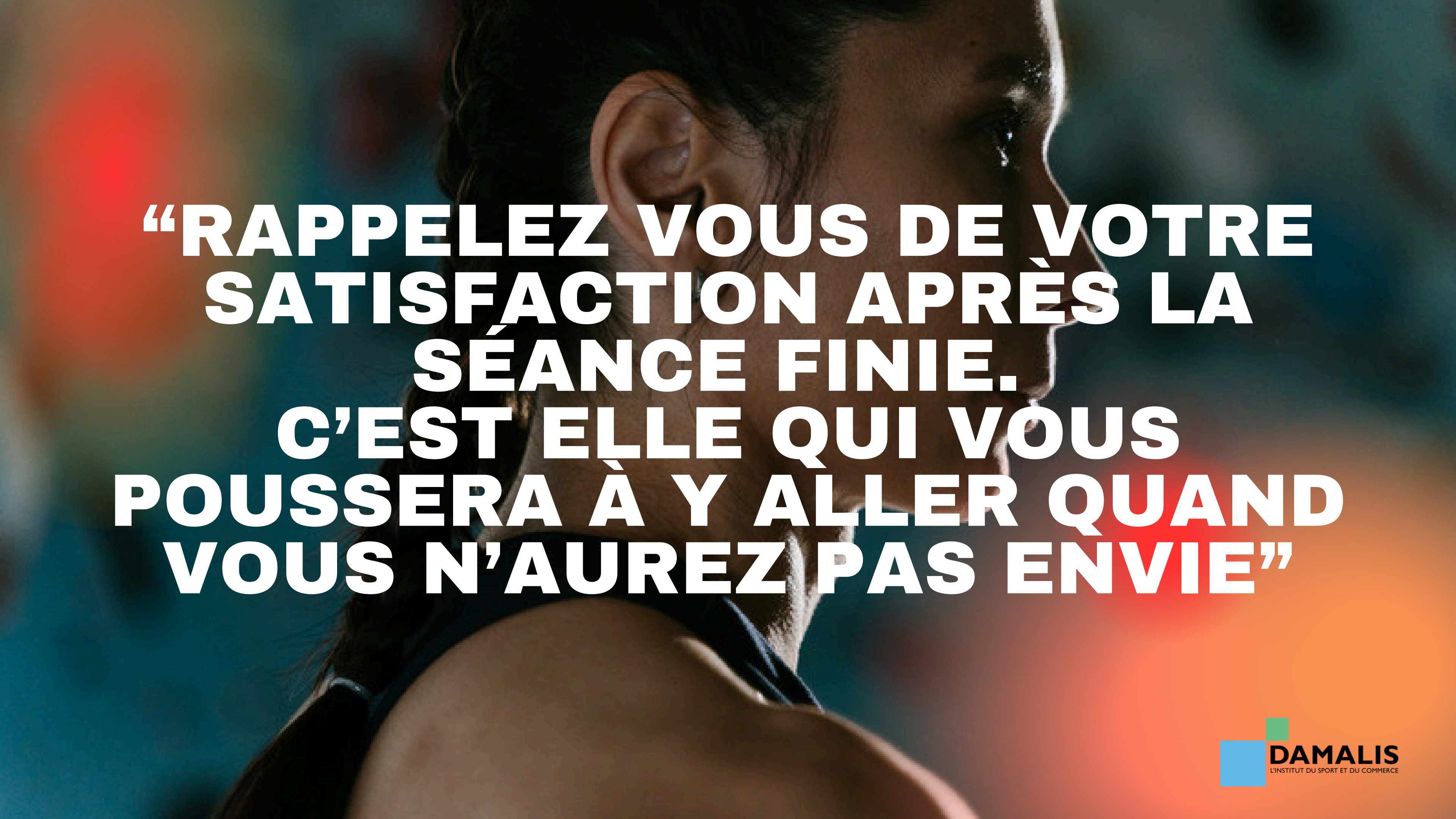
**SEMAINE 13 ET 14
CYCLE 3**

**SEMAINE 15 ET 16
CYCLE 4**

**SEMAINE 17, 18, 19
CYCLE 5**

**SEMAINE 20
CYCLE 6**





**“RAPPELEZ VOUS DE VOTRE
SATISFACTION APRÈS LA
SÉANCE FINIE.
C’EST ELLE QUI VOUS
POUSSERA À Y ALLER QUAND
VOUS N’AUREZ PAS ENVIE”**



VOTRE PROGRAMME CYCLE 1

Votre programme d'entraînement personnalisé est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de manière sûre et efficace.

Le programme comprend trois séances d'entraînement par semaine, chacune d'une durée d'une heure.

Chaque séance d'entraînement comprendra une variété d'exercices pour travailler différents groupes musculaires.

Je vous laisse construire vos exercices, ils dépendent aussi de votre bobologie.

Un **Tabata** c'est sur 4' (8 x 20" travail et 10" de repos)
Exemple : Tabata abdo = 8 x(20" abdos + 10" de repos)

LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA
(ABDO, FENTES, FESSIERS)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU
HAUT DU CORPS
(30 MINUTES)
5 ATELIERS
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1')**

MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU
BAS DU CORPS
(30 MINUTES)
5 ATELIERS
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1')**

VENDREDI :

**ENTRAÎNEMENT ACTIF
AU CHOIX ENTRE,
NATATION ET MARCHÉ
RAPIDE, ETC.
(60 MINUTES)**



CYCLE 2

Après 15 jours à ce rythme, il est temps désormais d'ajouter une quatrième séance dans votre semaine.

Le WK par exemple on ajoutera un mix de muscu et cardio. Un footing de 5 km avec 20 pompes tous les km.

Chaque série sera augmentée à 8 séries, et le nombre de répétition sera réduit à 10. La charge sera augmentée de 15% en moyenne.

C'est votre état de forme qui va vous guider. Soyez à l'écoute de votre corps mais pas de votre motivation qui vous pousse quelques fois à ne rien faire.

Continuez de bouger !
Rappelez vous toujours de votre satisfaction à avoir été au bout.

LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA
(ABDO, FENTES, FESSIERS)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU
HAUT DU CORPS
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**

MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION DU
BAS DU CORPS
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**

VENDREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(JUMPING, FENTES, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY
HAUT BAS
(40 MINUTES)
4 ATELIERS (2+2)
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**



CYCLE 3

Déjà 8 semaines à ce rythme, il est temps désormais d'orienter nos mouvements vers ceux qui composeront les tests.

Squat nuque, soulevé de terre, développé couché, fente, traction et développé militaire.

Pour le Luc léger, il est impératif de

NE PAS S'ENTRAINER SUR LE LUC LEGER !

Ce tests étant trop traumatique, nous pratiquerons l'entraînement à ce test sous une autre forme.

Rappel : Ce test n'est présent **que** sur les TEP du BP.

Une à deux fois par semaine calez des tabata course.

20" de course active, 10" de repos le tout 8x (=4' de travail)

LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA
(ABDO, FENTES, FESSIERS)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1'30")**

MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION
SDT, DEV MILITAIRE, FENTES
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1'30")**

VENDREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(JUMPING, FENTES, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY
HAUT/BAS MVT AU CHOIX
(40 MINUTES)
4 ATELIERS (2+2)
5 SÉRIES X 15 REP (RECUP1'30")**



CYCLE 4

Déjà 10 semaines à ce rythme, il est temps désormais d'augmenter les charges à nouveaux.

Rappel : Ne pratiquez pas le 1RM (Force max. Les tests ne sont pas sur ce principe et vous risqueriez de vous blesser par simple égo personnel. Soyez prudent, ce n'est pas votre objectif !)

Une à deux fois par semaine calez des tabata course.
20" de course active, 10" de repos le tout 12x, puis 16x (=6', puis 8' de travail)
Oui c'est dur, oui ça pique mais un Luc Léger est sur ce principe d'effort maximal de Cap.VO².

LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA
(ABDO, FENTES, FESSIERS)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**

MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION
SDT, DEV MILITAIRE, FENTES
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**

VENDREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(JUMPING, FENTES, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY
HAUT/BAS MVT AU CHOIX
(40 MINUTES)
4 ATELIERS (2+2)
8 SÉRIES X 10 REP (RECUP1'30")**



CYCLE 5

Déjà 16 semaines à ce rythme et on reste en cycle 5 pendant 3 semaines. Il est temps désormais d'augmenter les charges à nouveaux pour aller chercher le 5 ou 6 rep.

En fin de ce cycle vous pourrez prudemment vous tester sur un 1 RM sans faire de bêtise non plus !

Une à deux fois par semaine calez des tabata course.
20" de course active, 10" de repos le tout 24x (12' de travail)

Oui c'est encore plus dur !

LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA
(ABDO, FENTES, FESSIERS)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
6 SÉRIES X 6 REP (RECUP2')**

MERCREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(POMPES, TRACTIONS, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION
SDT, DEV MILITAIRE, FENTES
(40 MINUTES)
3 ATELIERS
6 SÉRIES X 6 REP (RECUP2')**

VENDREDI :

**CARDIO 3 TABATA
(JUMPING, FENTES, ABDO)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION FULL BODY
HAUT/BAS MVT AU CHOIX
(40 MINUTES)
4 ATELIERS (2+2)
8 SÉRIES X 5 REP (RECUP2')**



CYCLE 6

Déjà 19 semaines à cet entraînement. L'objectif de cette dernière semaine est de s'affûter pour tirer le meilleur de votre préparation.

Rappel : **Ne faites pas le test avant le test**, vous risqueriez une démotivation et une fatigue prématurée.

Pour le BP, ralentissez le LUC LEGER à 1x dans la semaine un 4'.

Imaginons un test le vendredi, mais vous ajusterez votre planification.

LUNDI :

**CARDIO 3 TABATA
(ABDO, FENTES, FESSIERS)
(12 MINUTES)**

**MUSCULATION
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS
SDT, DEV MIL, FENTES
(40 MINUTES)
6 ATELIERS
4 SÉRIES X 6 REP (RECUP2'30")**

MERCREDI :

**CARDIO 2 TABATA
(POMPES, TRACTIONS)
(8 MINUTES)**

**MUSCULATION
SQUAT, DÉV COUCHÉ, TRACTIONS
SDT, DEV MIL, FENTES
(40 MINUTES)
6 ATELIERS
3 SÉRIES X 4 REP (RECUP2')**

VENDREDI :

**EPREUVE DE TEST
NOUS VOUS SOUHAITONS LE
MEILLEUR !**

RÉCUPÉRATION

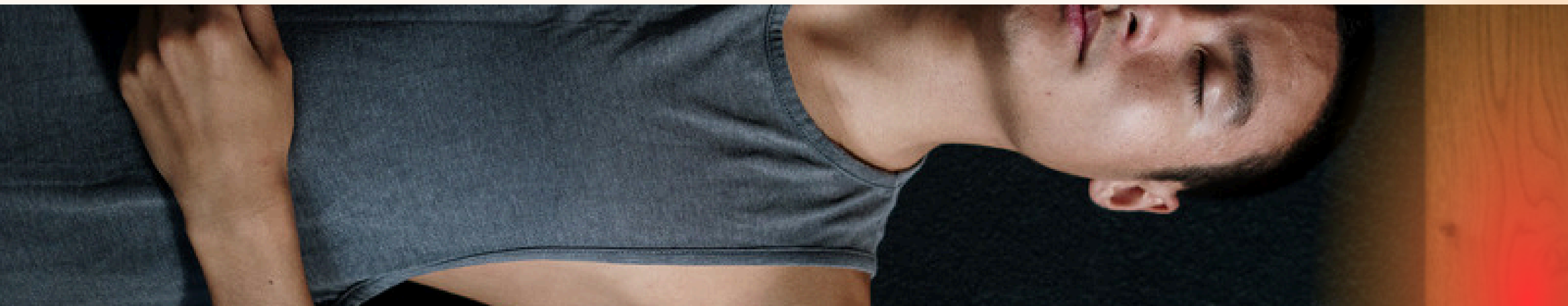
En plus d'une alimentation saine, il est important de prévoir suffisamment de repos dans votre programme. Vos muscles ont besoin de temps pour se réparer et se reconstruire après l'entraînement. Voici quelques conseils pour une bonne récupération:

**DORMEZ
7 À 8 HEURES
PAR NUIT.**

**MANGEZ DES
COLLATIONS RICHES EN
PROTÉINES ET EN
GLUCIDES APRÈS VOS
D'ENTRAÎNEMENT.**

**FAITES DES ÉTIREMENTS
OU DU YOGA POUR
AMÉLIORER VOTRE
FLEXIBILITÉ ET RÉDUIRE
LES DOULEURS
MUSCULAIRES.**

**PRENEZ DES
JOURS DE REPOS
LORSQUE VOUS
EN AVEZ BESOIN.**



SUIVI ET PROGRESSION

Il est important de suivre vos progrès afin de rester motivé et de vous assurer que vous êtes sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs. Il est également important de célébrer vos réussites en cours de route. Cela vous aidera à rester motivé et à continuer à progresser. Voici quelques conseils pour suivre vos progrès :

**NOTEZ VOS SÉANCES
D'ENTRAÎNEMENT DANS
UN JOURNAL OU UNE
APPLICATION.
NOTEZ CHAQUE CHARGES
NOTEZ RÉPÉTITIONS**

**PESEZ-VOUS
RÉGULIÈREMENT,
MAIS PAS PLUS D'UNE
FOIS PAR SEMAINE.**

**MESUREZ VOTRE
TOUR DE TAILLE
ET VOTRE
POURCENTAGE DE
GRAISSE CORPORELLE.**

**PRENEZ DES PHOTOS DE
VOUS-MÊME POUR VOIR
VOS PROGRÈS
PHYSIQUES.**



**“ IL N'Y A PAS DE VICTOIRE
SANS EFFORT,
LE SPORT FORGE LE
CARACTÈRE ! ”**



JE RESTE À VOS CÔTÉS !

Un doute, une question, une baisse de motivation ou n'importe quoi d'autre, je reste à vos côtés pendant toute la durée du programme ! Vous pouvez me contacter par mail contact@damalis.fr, sur les réseaux sociaux @damalis_formation, ou par téléphone au 05 59 02 08 32.

Prenez soin de vous !

Placez un commentaire dans "Google avis Damalis", merci.



MENTORAT



Obtenir un diplôme, c'est une étape importante. Mais transformer ce diplôme en activité rentable, c'est un tout autre défi.

Chez Damalis, nous te proposons **10 mois de mentorat** après l'obtention de ton CQP IF ou BPJEPS, avec un objectif clair :

👉 **atteindre 1800€/mois** de chiffre d'affaires dans les 3 premiers mois de ton lancement et 20 000€ de CA la première année.

C'est un accompagnement exclusif, proposé uniquement chez Damalis, et c'est bien la preuve que nous restons présents aux côtés de nos anciens élèves.

Le mentorat Damalis, c'est 10 mois autour de **10 leviers essentiels** :

1. Clarifier ton positionnement. 2. Créer une offre de coaching vendable. 3. Fixer tes prix sans peur. 4. Lancer ta communication locale. Etc...

Des points réguliers avec ton mentor, une communauté d'anciens élèves, et un accompagnement sur mesure.

Chez Damalis, on ne forme pas que des diplômés.

On forme des coachs prêts à vivre de leur métier.

J'AIMERAIS UN RDV
POUR EXPLIQUER
MON PROJET



JE TE PROPOSE



Sais tu que tu peux dès à présent te permettre de découvrir les cours sur la plateforme Damalis e-learning gratuitement ?

Si tu souhaites recevoir l'accès e-learning et 15 jours gratuit de découverte alors [clique ici](#), je te l'enverrai.

Chez Damalis les entrées en formation sont permanentes.

Tu commences dès que ton dossier est complet, les tests réussis et ton CPF validé.

Tu conserves les cours à vie et d'autres formations complémentaires te seront proposées. Haltéro Trainer, Tape Trainer, Yoga Trainer, Pilates, RCA, Cupping, etc.

**J'AIMERAIS DÉCOUVRIR
LES COURS**

**J'AIMERAIS UN RDV
POUR EXPLIQUER
MON PROJET**

**J'AIMERAIS RECEVOIR
LE CALENDRIER
DE FORMATION**

**J'AIMERAIS VOIR
LES FORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**



BP VS CQP IF



Tu te poses cette question, et c'est bien normal !

Tu t'es renseigné auprès d'un coach, tu as tout lu sur internet, mais QUI de mieux placé qu'un directeur de formation ?

Je suis coach, je connais le métier et je connais aussi les contenus de formation de deux diplômes. Le CQP souffre encore d'une mauvaise réputation mais c'est en train de changer. Pourquoi ? Parce qu'un coach BP ne comprend pas pourquoi tu vas obtenir la même carte pro en 6 mois alors que lui a galéré un an !

Je le comprends mais **je sais des choses qu'il ne connaît pas.**

Contenus du BP : Haltéro + animation de compet de muscu de la FFHM (est ce utile à ton projet ?) Journées sur la laïcité, le communautarisme, ...

Accompagnement à l'écriture, Prise de masse ou perte de poids (culturisme et sèche) et peu de distanciel voire 0% ! Arrêt professionnel pendant 1 an

Contenus du CQP : Nutrition, réseaux sociaux, cours visio, distanciel/Présentiel et tous les "anatomie physiologie" traditionnels. Possible en travaillant.

Parlons ensemble

[CLIQUE ICI](#)
[JE T'AI FAIT UNE VIDÉO !](#)

[J'AIMERAIS UN RDV](#)
[POUR EXPLIQUER](#)
[MON PROJET](#)

