



Plan 4 semaines

Entraînement au féminin, phase par phase

Un guide gratuit offert par Coach Math

Plan d'entraînement 4 semaines

Une structure qui respecte ton énergie au fil du cycle

Petite mise au point honnête : la science ne montre pas qu'il faille « synchroniser » rigide-ment l'entraînement au cycle pour de meilleurs résultats. Ce plan ne te promet donc pas de magie hormonale. Il te propose plutôt une **structure intelligente sur 4 semaines** qui ajuste l'intensité selon comment la plupart des femmes se sentent à chaque phase — pour rester régulière sans te brûler. La régularité, c'est ça qui paie.

Comment l'utiliser

3 séances de musculation full-body par semaine + activité quotidienne (marche). Repère la semaine qui correspond à ta phase actuelle et démarre là ; le cycle de 4 semaines se répète. Si ton cycle est irrégulier ou absent, suis simplement la progression d'intensité semaine après semaine.

Semaine 1 — Menstruations

Énergie souvent plus basse. On garde le mouvement sans forcer.

- Full-body léger à modéré, RPE 6/10
- Squat ou presse — 3 x 8-10
- Développé/poussée — 3 x 10
- Tirage dos — 3 x 10
- Gainage — 3 x 30 s
- Marche quotidienne, étirements doux

Semaine 2 — Phase folliculaire

Souvent plus d'énergie et de récupération : c'est le moment de pousser.

- Full-body, RPE 8/10, charges plus lourdes
- Squat — 4 x 5-6
- Soulevé de terre roumain — 3 x 8
- Développé — 4 x 6-8
- Tirage/rangée — 4 x 8
- Optionnel : 1 finisher court

Semaine 3 — Ovulation

Pic d'énergie possible. On consolide la force, en surveillant les articulations.

- Full-body, RPE 7-8/10
- Fente ou split squat — 3 x 8 / jambe
- Hip thrust — 4 x 8

- Développé incliné — 3 x 8
- Traction assistée / tirage — 4 x 8
- Mobilité hanches/genoux avant séance

Semaine 4 — Phase lutéale

Fatigue et fringales fréquentes. On baisse un peu le volume, on soigne le sommeil.

- Full-body modéré, RPE 6-7/10
- Squat — 3 x 8
- Hip thrust — 3 x 10
- Développé — 3 x 10
- Tirage — 3 x 10
- Plus de marche, gestion du stress, +protéines aux repas

Nutrition — l'essentiel

Vise environ 1,6 g de protéines/kg/jour, mange assez pour soutenir ton entraînement, et privilégie aliments entiers, fibres et hydratation. En phase lutéale, un peu plus de glucides de qualité peut aider les fringales. Ne descends jamais à un apport qui coupe ton énergie et ton cycle.

Envie d'un vrai plan sur mesure ?

Ce gabarit est générique. En coaching, j'ajuste tout à ton corps, ton horaire et tes objectifs, et je te suis semaine après semaine. Rejoins-moi sur coachmathfitness.com.

Note : programme informatif et général. Consulte un professionnel de la santé avant de commencer, en particulier en cas de grossesse, post-partum, blessure ou condition médicale.