

PROTOCOLE THÉORIQUE HYROX

Profil : 1m96 | 100 kg | Objectif : Endurance, Force, Écorché (16 Semaines)

Ce document détaille l'approche théorique pour préparer un athlète de grand gabarit à un effort hybride extrême comme l'Hyrox. L'enjeu métabolique majeur à 100 kg est la clairance de l'acide lactique, la demande en ATP, et la nécessité d'éviter à tout prix la congestion sanguine locale ("pump") ou la rétention d'eau extracellulaire.

Ajustements Spécifiques :

- Suppression du 5-Amino-1MQ** : Remplacé par une gestion de la Phycocyanine en poudre (tonique respiratoire, EPO-mimétique, et inhibiteur COX-2 naturel).
- Arrêt du BPC-157 et TB-500 en Phase 3** : Pour éviter la vasodilatation locale invalidante (pump) et pour retrouver la raideur tendineuse nécessaire au renvoi élastique de la foulée en course à pied.
- Introduction tardive du SS-31** : Réservé à l'affûtage pour ne pas bloquer le signal d'adaptation (ROS) nécessaire à la biogenèse mitochondriale lors des 12 premières semaines.

1. Périodisation sur 16 Semaines

Phase 1 : Fondation Tissulaire et Lipolyse (Semaines 1 à 6)

Amorce de l'oxydation des graisses et préparation des tendons à encaisser le volume (sled, course). L'entraînement génère l'hormèse nécessaire.

Composé	Posologie	Rationnel
AOD-9604	300 mcg / jour	Oxydation prioritaire des graisses, sans rétention d'eau (idéal pour le maintien du poids fonctionnel).
Tesa / Ipamorelin	1 mg / 200 mcg (5j ON / 2j OFF)	Lipolyse viscérale nocturne et maintien de la plénitude musculaire globale.
BPC-157	250 mcg (2x / jour)	Protection ciblée de la coiffe des rotateurs et des tendons rotuliens/achilléens.
TB-500	2 mg (2x / semaine)	Synergie avec le BPC-157 post-effort pour la récupération des fascias.

Phase 2 : Biogenèse et Surcharge Mitochondriale (Semaines 7 à 12)

Développement du "moteur" pour soutenir la demande en oxygène. La phycocyanine tamponne l'inflammation systémique en toile de fond.

Composé	Posologie	Rationnel
MOTS-c	5 mg (2x / semaine)	Mimétique d'exercice. Active l'AMPK et multiplie le réseau mitochondrial.
AOD-9604	300 mcg / jour	Maintien de l'oxydation. Accentuation de la sèche.
BPC-157 & TB-500	Dose d'entretien	Maintien tissulaire face à la surcharge volumique.
Tesa / Ipamorelin	Arrêt progressif (Fin S12)	Élimination des risques de congestion lombaire/mollets à l'approche de la course.

Phase 3 : Efficience, Affûtage et "Peak" (Semaines 13 à 16)

Le réseau mitochondrial est bâti. Le volume d'entraînement baisse. On retire les réparateurs (BPC/TB) pour la raideur tendineuse, et on intègre le SS-31 pour rendre les mitochondries étanches.

Composé	Posologie	Rationnel
SS-31 (Elamipretide)	4 mg / jour	Stabilise la cardiolipine, maximise le rendement ATP/oxygène, annule la fatigue.
MOTS-c	5 mg / semaine	Dose de rappel pour maintenir l'expression génétique liée à l'endurance.
AOD-9604	300 mcg / jour	Maintien de la peau fine et du poids de corps jusqu'à J-2.

2. Planification des Timings Journaliers

Journée Type : Phases 1 et 2 (Surcharge et Construction)

Moment	Protocole	Logique Métabolique
Matin (À jeun)	AOD-9604 (300mcg) + BPC-157 (250mcg) + <i>Phycocyanine en poudre (diluée)</i>	L'insuline est basse (optimal pour l'AOD). La Phycocyanine oxygène et réduit l'inflammation matinale, absorbée dès le réveil avec de l'eau sans impacter la glycémie.
Pré-Workout (Séance clé)	MOTS-c (5mg) <i>Uniquement 2x/semaine</i>	Injection 60 minutes avant la séance pour laisser à l'AMPK le temps de s'activer.
Post-Workout	TB-500 (2mg) <i>Uniquement 2x/semaine</i>	L'hyperémie post-effort améliore la distribution du peptide vers les fascias.
Coucher	Tesa/lpa (1mg/200mcg) + BPC-157 (250mcg)	À jeun depuis 2h minimum. Maximise l'impulsion GH nocturne et la réparation des tissus conjonctifs.

Journée Type : Phase 3 (Affûtage / Tapering)

Moment	Protocole	Logique Métabolique
Matin (À jeun)	AOD-9604 (300mcg) + <i>Phycocyanine en poudre (diluée)</i>	Maintien de la sèche optimale et oxygénation matinale. Sevrage total des autres peptides pour purger le système.
Pré-Workout (Intensité)	SS-31 (4mg)	Injection 1 à 2 heures avant. Sature et stabilise la membrane mitochondriale avant le stress oxydatif.
Coucher	<i>Aucune injection</i>	Retour à un cycle neuro-endocrinien naturel, optimisation du système autonome pour le Jour J.

Protocole du Jour J (Hyrox) :
Injection unique de **SS-31 (4 mg)** environ 2 heures avant le départ. Soutien exclusif via Phycocyanine (poudre préparée en solution) et électrolytes pendant la course. Aucun sécrétagogue ni réparateur tissulaire pour éviter toute altération de la mécanique de course.