

PROTOCOLE SYNERGIQUE : ENDURANCE & RÉPARATION

Trilogie : MOTS-c | BPC-157 | TB-500

Objectif de cette combinaison :

Associer l'optimisation métabolique et mitochondriale (MOTS-c) avec le summum de la récupération tissulaire et articulaire (BPC-157 & TB-500). C'est le protocole idéal pour un athlète cherchant à augmenter drastiquement son volume ou son intensité d'entraînement tout en "blindant" ses articulations et fascias contre les blessures.

1. Propriétés et Posologies de Base

Composé	Posologie Recommandée	Rôle dans la Synergie
MOTS-c	5 mg (2x / semaine)	Régulateur métabolique. Active l'AMPK, augmente le nombre et l'efficacité des mitochondries. Permet de soutenir l'effort (mimétique de l'exercice) et d'oxyder les graisses.
BPC-157	250 mcg (2x / jour) (Matin et Soir)	Cicatrisation rapide des tendons, ligaments et muqueuse gastrique. Réduit l'inflammation locale aux points d'insertion articulaire.
TB-500	2 mg à 2.5 mg (2x / semaine)	Régule l'actine et favorise l'angiogenèse (création de nouveaux vaisseaux sanguins). Agit de concert avec le BPC-157 pour soigner les fascias et déchirures musculaires.

2. Planning Journalier (Semaine Type)

Pour maximiser les effets sans surcharger les sites d'injection, voici la répartition sur les jours d'entraînement clés (ex: Lundi et Jeudi pour les séances les plus lourdes).

Moment	Protocole d'Injection	Logique d'Administration
Matin (À jeun)	BPC-157 (250 mcg)	Action préventive sur les articulations pour la journée et maintien du processus de guérison.
Pré-Workout (45-60 min avant)	MOTS-c (5 mg) <i>Uniquement 2 jours/sem (ex: Lun/Jeu)</i>	Injection à distance des repas glucidiques. Laisse le temps à l'AMPK de s'activer pour maximiser l'énergie cellulaire pendant la séance.
Post-Workout	TB-500 (2 mg à 2.5 mg) <i>Uniquement 2 jours/sem (ex: Lun/Jeu)</i>	L'afflux sanguin (hyperémie) post-effort optimise le transport du TB-500 vers les tissus conjonctifs et musculaires lésés.
Coucher	BPC-157 (250 mcg)	Capitalise sur le repos nocturne pour la régénération tissulaire.

Notes d'optimisation :

- **Durée** : Un cycle standard sur ces trois molécules dure généralement de 6 à 8 semaines, suivi de 4 semaines de pause.
- **Administration** : Toutes les injections sont sous-cutanées (S/C). Le BPC-157 peut être injecté près d'une zone douloureuse si besoin, bien que son action devienne systémique.