

Muscu Starter – Quelle stratégie pour toi ?

Découvre si tu dois faire une prise de masse, une sèche ou une recomposition corporelle grâce à ce test rapide. A la fin, tu auras un plan clair selon ton profil.

Test express : Choisis la réponse qui te correspond le mieux

1. Quel est ton objectif principal actuel ?

- A. Prendre du muscle
- B. Perdre du gras
- C. Me transformer en douceur

2. Ton physique actuel ?

- A. Très mince / sec
- B. En surpoids modéré
- C. Moyennement gras mais pas musclé

3. Ton niveau ?

- A. Débutant total
- B. Intermédiaire
- C. Reprise après une pause

4. Tu préfères :

- A. Manger plus et t'entraîner dur
- B. Manger moins et te dessiner
- C. Manger proprement et bouger régulièrement

5. Ton rythme de vie est :

- A. Stable, je peux m'organiser
- B. Un peu stressé / variable
- C. J'ai besoin de souplesse

Résultats du test

Majorité de A : Prise de masse propre

Tu es probablement mince ou ectomorphe. L'objectif est de construire du muscle en t'entraînant intensément avec un léger excédent calorique.

Majorité de B : Sèche contrôlée

Ton objectif est de perdre du gras sans sacrifier ton muscle. Tu dois créer un déficit calorique modéré, faire du cardio et garder la muscu lourde.

Majorité de C : Recomposition corporelle

Tu débutes, tu es en reprise ou en surpoids léger. Tu peux transformer ton corps progressivement avec un entraînement régulier et une alimentation bien équilibrée.

Ton plan d'action selon ton profil

Prise de masse :

- Objectif : +300 à +500 kcal/jour
- Musculation 4 à 5x/semaine
- Focus sur exercices polyarticulaires
- Suivi : poids, mensurations, photos

Sèche :

- Objectif : -300 à -500 kcal/jour
- Musculation 3 à 4x/semaine + cardio
- Protéines élevées, déficit contrôlé
- Suivi : taux de gras, forme visuelle

Recomposition corporelle :

- Objectif : alimentation proche de la maintenance
- Musculation 3x/semaine, pas trop de cardio
- Photos tous les 15 jours, pas de balance obsessionnelle