

Muscu Starter – Pack Anti-Stagnation

7 erreurs invisibles qui bloquent ta progression en musculation et comment les corriger
concrètement pour relancer tes résultats

Introduction

Tu t'entraînes, tu manges, tu dors... mais ton physique ne bouge plus ?

Ce pack va t'aider à débloquer ta progression grâce à une analyse claire des 7 erreurs les plus fréquentes.

Checklist hebdomadaire des 7 points clés

- Est-ce que j'ai progressé sur mes charges cette semaine ?
- Est-ce que j'ai changé un angle, un tempo ou un exo ?
- Est-ce que je suis vraiment proche de l'échec sur mes séries clés ?
- Est-ce que j'ai un objectif clair (prise de masse, sèche...) ?
- Est-ce que je dors au moins 7h ?
- Est-ce que mes macros sont cohérents ?
- Est-ce que j'ai suivi mes résultats ?

Grille de suivi mensuelle

A remplir tous les 30 jours :

Poids : _____ kg

Tour de taille : _____ cm

Tour de bras : _____ cm

Tour de cuisse : _____ cm

Photos : oui / non

Perfs de base :

Développé couché : _____ kg _____ reps

Tractions : _____ reps

Squat : _____ kg _____ reps

Astuces pour relancer tes progrès

- Ajoute une séance performance/semaine (5x5, charges lourdes)
- Change tes tempos : descente lente, pauses, montée explosive
- Réintroduis un mini-surplus calorique sur 2 semaines
- Réduis ton volume total si tu es en fatigue chronique

Boost naturel de testostérone & motivation

- Dormir avant minuit = +20 % de récup
- Bain froid ou douche froide après entraînement
- Vitamine D3 + zinc = combo hormonal naturel
- Objectif clair affiché dans ton téléphone / miroir
- Entourage : limite les personnes qui sabotent ton énergie

Conclusion

Tu n'as pas besoin de tout changer. Juste de corriger ce qui freine. Ce pack est ton point de redémarrage.

Relance. Réajuste. **Progresser est un choix.**

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,
Coach Max