

Muscu Starter – Pack Corps Esthétique

Les 5 piliers d'un physique harmonieux et impactant

Construis un corps esthétique, équilibré et sec grâce à un plan clair, visuel et efficace.

Introduction

Un corps esthétique, ce n'est pas juste être musclé. C'est un équilibre entre proportions, ligne, posture et sèche. Ce pack t'aide à viser juste.

Objectifs visuels (ratios & repères)

- Tour d'épaules = 1,6 tour de taille
- Bras = 50 % du tour de cuisse
- Taille = 45 % de la taille en cm

Objectif : créer un V large + une base solide

Planning d'entraînement esthétique (3 séances)

Séance 1 : Haut du corps visuel

- Développé incliné haltères : 4x8-10 répétitions
- Élévations latérales : 4x12-15 répétitions
- Rowing unilatéral : 3x10-12 répétitions
- Curl marteau : 3x12 répétitions

Séance 2 : Full Body lignes & symétrie

- Squat gobelet : 4x12-15 répétitions
- Gainage latéral : 3x30 sec de chaque côté
- Bird dog : 3x10 répétitions de chaque côté
- Relevés de jambes : 3x15 répétitions

Séance 3 : Haut léger + posture

- Face pulls : 3x15-20 répétitions
- Oiseau sur banc incliné haltères : 3x15 répétitions
- Planche bras tendus : 3x30-45 sec
- Dead bug : 3x10 répétitions de chaque côté

Conseils posture & maintien

- Évite les déséquilibres (pecs surdosés, fessiers absents)
- Mobilité thoracique 5 min / jour
- Renforcement : gainage anti-extension, trapèzes inférieurs, lombaires)

Une bonne posture = charisme naturel

Suivi visuel mensuel

- Photos de face, profil, dos (même éclairage)
- Mesures : épaules, taille, bras, cuisse
- Fréquence : 1 fois par mois
- Note ta progression sur 3 axes : largeur / ligne / définition

Conclusion

L'esthétique, c'est stratégique. Vise **l'harmonie**, pas juste le muscle.
Travaille ce qui se voit, sans négliger ce qui te tient droit.

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

A très vite,
Coach Max