

Muscu Starter – Pack Débutant sans erreurs

Les 10 erreurs les plus fréquentes des débutants... et comment les éviter pour progresser dès le départ.

Introduction

Tu te lances en musculation ? Félicitations !

Mais attention : beaucoup abandonnent à cause de mauvaises habitudes dès les premières semaines. Ce pack te guide pas à pas pour partir sur de bonnes bases.

1. Les 10 erreurs classiques à éviter

- Vouloir tout changer d'un coup
- Copier les pros ou influenceurs
- Changer de programme toutes les 2 semaines
- Faire trop de machines
- Faire trop de cardio
- Zapper l'échauffement
- Ne pas noter ses progrès
- Négliger la nutrition
- Chercher la douleur au lieu de la progression
- Se comparer aux autres

2. Checklist hebdomadaire anti-erreur

- J'ai suivi le même programme toute la semaine
- J'ai noté mes charges/répétitions
- J'ai respecté mon alimentation à 80 %
- J'ai dormi au moins 7h/nuit
- J'ai fait au moins 1 photo ou mesure cette semaine

3. Programme 3 séances / semaine (débutant)

Jour 1 : Full Body léger

Temps de repos : 60-90 sec entre chaque série

- Squat poids du corps : 3x15 répétitions
- Pompes (sur genoux ou normales) : 3x10 répétitions
- Rowing haltères : 3x12 répétitions
- Crunchs : 3x20 répétitions

Jour 2 : Repos ou cardio doux (20 min)

Jour 3 : Haut du corps + abdos

Temps de repos : 60-90 sec entre chaque série

- Développé couché haltères : 3x10 répétitions
- Rowing avec élastique : 3x15 répétitions
- Curl biceps haltères : 3x12 répétitions
- Gainage : 3x30 sec

Jour 4 : Repos

Jour 5 : Bas du corps + gainage

Temps de repos : 60-90 sec entre chaque série

- Fentes avant : 3x10 répétitions chaque jambe
- Pont fessier : 3x15 répétitions
- Mollets debout : 3x20 répétitions
- Gainage latéral : 3x30 sec chaque côté

4. Journal de progression à remplir

Nom du programme : _____

Semaine : _____

Jour 1 : _____

Jour 3 : _____

Jour 5 : _____

Charges utilisées / répétitions notables : _____

Tour de taille : _____ cm

Poids actuel : _____ kg

Photo prise : Oui / Non

Énergie cette semaine : _____ /10

Conclusion

En évitant les erreurs de base, tu avances 2 fois plus vite.

Ne cherche pas à tout réussir tout de suite. **Sois régulier, progresse lentement, reste focus.**

Tu débutes... mais tu débutes bien.

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

A très vite,

Coach Max