

Muscu Starter – Pack de démarrage

3 séances maison efficaces + conseils en nutrition essentiels

Bienvenue !

Tu veux commencer la musculation, mais tu ne sais pas par où commencer ?

Ce guide est pour toi. Je t'ai préparé 3 séances simples et efficaces, à faire chez toi sans matériel.

En bonus : 5 conseils nutritionnels pour progresser sans te prendre la tête.

Planning hebdomadaire : 3 séances à la maison

Lundi : Full Body classique

Mercredi : Renforcement & gainage

Vendredi : Cardio muscu

Chaque séance dure 30-45 minutes. Répète ce planning pendant 4 semaines.

Séance 1 : Full Body classique

60-90 sec de repos entre chaque série

1. Pompes sur genoux : 3x10 répétitions
2. Squats au poids du corps : 3x15 répétitions
3. Rowing sac à dos : 3x12 répétitions
4. Fentes avant : 3x10 répétitions par jambe
5. Gainage : 3x30 sec

Séance 2 : Renforcement & Gainage

60-90 sec de repos entre chaque série

1. Pompes inclinées : 3x12 répétitions
2. Pont fessiers : 3x15 répétitions
3. Superman : 3x12 répétitions
4. Mountain climbers : 3x20 répétitions
5. Planche latérale : 3x20 sec de chaque côté

Séance 3 : Cardio muscu

60-90 sec de repos entre chaque série

1. Burpees lents : 3x10 répétitions
2. Squat jump : 3x12 répétitions
3. Pompes : 3x8 répétitions
4. Crunchs + gainage : 3x10 répétitions + 3x30 sec
5. Fentes sautées : 3x10 répétitions par jambe

5 conseils nutritionnels débutant

1. Mange des protéines à chaque repas (œufs, poulet, tofu...)
2. Hydrate-toi : 2L d'eau minimum par jour
3. Ne saute pas de repas : mieux vaut simple que parfait
4. Évite les produits ultra-transformés
5. Cuisiner maison autant que possible = progrès + énergie

Conclusion & prochaines étapes

Tu as maintenant les clés pour démarrer. **Ne vise pas la perfection, vise la régularité.**

Tu veux aller plus loin ?

Découvre le Programme complet 4 semaines + suivi nutrition [ici](#).

A très vite,

Coach Max