

Muscu Starter – Pack Guide des Programmes

Découvre la meilleure stratégie d'entraînement selon ton niveau, ton objectif et ton emploi
du temps

Full Body, Split ou Push/Pull/Legs ? Choisis intelligemment

Fiche comparative Full Body

Avantages :

- Fréquence élevée de stimulation musculaire
- Optimisé pour les débutants
- Séances efficaces

Inconvénients :

- Moins de focus ciblé
- Séances longues si mal structurées

Idéal pour : 2-3 séances/semaine, débutants, reprise

Fiche comparative Split

Avantages :

- Volume par muscle élevé
- Focus sur groupes spécifiques

Inconvénients :

- Moins de fréquence
- Moins adapté aux emplois du temps instables

Idéal pour : pratiquants avancés, 5-6 séances/semaine, objectifs esthétiques localisés

Fiche comparative Push / Pull / Legs

Avantages :

- Bonne fréquence + récupération équilibrée
- Structuré, adaptable

Inconvénients :

- Moins ciblé que le Split
- Rigidité pour ceux avec 3 séances uniquement

Idéal pour : niveau intermédiaire à avancé, 4-6 séances/semaine, progression globale

Outil de choix : Quel programme pour toi ?

1. Combien de séances peux-tu faire par semaine ?

- 2 à 3 = Full Body
- 4 = PPL ou Split simplifié
- 5 à 6 = PPL ou Split

2. Ton niveau :

- Débutant = Full Body
- Intermédiaire = PPL / Split
- Avancé = Split détaillé

3. Ton objectif :

- Harmonisation = PPL
- Points faibles = Split
- Remise en forme = Full Body

Exemple de programme Full Body (3x/semaine)

Jour A :

- Squat (jambes)
- Développé couché (pecs)
- Rowing barre (dos)
- Abdos

Jour B :

- Soulevé de terre jambes tendues (jambes)
- Tractions (dos)
- Développé militaire (épaules)
- Curl biceps (biceps)

Jour C :

- Fentes (jambes)
- Dips (triceps)
- Rowing haltère unilatéral (dos)
- Gainage (abdos)

Exemple de programme Split (5x/semaine)

Lundi : Pecs

Mardi : Dos

Mercredi : Repos

Jeudi : Jambes

Vendredi : Épaules + triceps

Samedi : Biceps + abdos

Dimanche : Repos

Exemple de programme Push / Pull /Legs (6x/semaine)

Lundi : Push

Mardi : Pull

Mercredi : Legs

Jeudi : Push

Vendredi : Pull

Samedi : Legs

Dimanche : Repos

Planning vierge semaine

Lundi : _____

Mardi : _____

Mercredi : _____

Jeudi : _____

Vendredi : _____

Samedi : _____

Dimanche : _____

Conclusion

Le meilleur programme, c'est celui que tu suis.

Tu connais maintenant les différences entre les grandes structures d'entraînement :

- Le **Full Body**, parfait pour débiter et gagner du temps
- Le **Split**, idéal pour cibler certains muscles avec précision
- Le **Push/Pull/Legs**, la méthode équilibrée pour une progression harmonieuse

Mais retiens bien une chose :

Peu importe la méthode, **ta progression dépend de ta régularité, de ton exécution, de ta récupération et de ta constance.**

Utilise ce guide comme base.

Teste. Adapte. Observe ce qui fonctionne pour toi.

Et surtout, engage-toi sur la durée.

Tu veux un corps solide ? Deviens d'abord un esprit solide.

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

A très vite,

Coach Max