

Muscu Starter – Pack Maison

Tout ce qu'il faut pour progresser efficacement à la maison
Programmes adaptés, fiches d'exercices, suivi et conseils pour rester motivé

Fiches exercices sans matériel

- Pompes (classiques, inclinées, déclinées)
- Squats au poids du corps
- Fentes avant et arrière
- Dips entre deux chaises
- Gainage ventral et latéral
- Mountain climbers

Fiches exercices avec élastiques

- Rowing horizontal
- Développé poitrine
- Squat avec résistance
- Curl biceps
- Extension triceps

Fiches exercices avec haltères

- Développé militaire
- Rowing unilatéral
- Goblet squat
- Soulevé de terre jambes tendues

Programme 4 semaines – Débutant (3x/semaine)

- Squats : 3 x 12 répétitions
- Pompes : 3 x 10 répétitions
- Fentes : 3 x 12 répétitions par jambe
- Rowing élastique : 3 x 15 répétitions
- Gainage : 3 x 30 sec

Programme 4 semaines – Intermédiaire (4x/semaine)

Jour 1 : Haut du corps

Jour 2 : Bas du corps

Jour 3 : Repos

Jour 4 : Haut du corps

Jour 5 : Bas du corps

Programme 4 semaines – Avancé (5x/semaine)

Jour 1 : Push

Jour 2 : Pull

Jour 3 : Legs

Jour 4 : Push

Jour 5 : Pull

Jour 6 : Legs

Tableau de progression

Semaine	Exercice	Répétitions	Poids	Commentaires
S1	Squat	12
S2	Pompes	10

Conseils de motivation

- Fixe-toi un objectif clair (perte de poids, prise de muscle)
- Suis ta progression chaque semaine
- Varie les exercices toutes les 4 à 6 semaines
- Récompense-toi pour chaque objectif atteint

Conclusion

La musculation à la maison peut être aussi efficace qu'à la salle si tu appliques les bons principes : **surcharge progressive, régularité et bonne exécution.**

Avec ce pack, tu as toutes les cartes en main pour transformer ton corps depuis ton salon.

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

A très vite,
Coach Max