

Muscu Starter – Pack Mental & Discipline

Renforce ton mental pour progresser plus vite en musculation

Routines, suivi et stratégies anti-procrastination inclus

Introduction

Ton mental est ton moteur caché. Ce pack t'apprend à rester motivé, discipliné et constant, même quand la progression semble lente.

Routine mentale quotidienne

- Matin : visualisation 2 min + 3 affirmations positives
- Avant séance : relire ses perfs, mini-visualisation
- Après séance : note tes sensations et valide ta victoire du jour
- Soir : gratitude + mini-bilan de la journée

Carnet de suivi motivation + progression

A remplir chaque jour ou après chaque séance :

- Humeur / motivation sur 10
- Niveau d'énergie sur 10
- Performance du jour (exos clés)
- Commentaire rapide (réussites, points à améliorer)

Objectif : rendre visible ta constance et tes progrès

Astuces anti-procrastination

- Préparer ses affaires de salle la veille
- Fixer un créneau horaire fixe pour s'entraîner
- Avoir une playlist motivante prête
- Utiliser la règle des 5 minutes : commence, même si tu n'as pas envie
- Se rappeler qu'aucune séance n'est jamais regrettée

Checklist mental de guerrier (hebdo)

- Ai-je fait toutes mes séances ?
- Ai-je tenu mes routines mentales ?
- Ai-je ressenti au moins 1 progression (poids, reps, ressenti) ?
- Ai-je respecté mon sommeil et mon plan ?
- Ai-je géré les imprévus sans abandonner ?

Conclusion

La discipline est ce qui transforme l'envie en résultats durables.

Travaille ton mental chaque jour et ton corps suivra.

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

A très vite,

Coach Max