

# **Muscu Starter – Pack Morphotype**

Teste ton profil corporel et adopte le bon plan d'entraînement et de nutrition.

## **Bienvenue !**

Ce pack t'aide à comprendre ton morphotype et à l'utiliser comme levier, pas comme excuse.

Tu découvriras :

- Un test rapide pour déterminer ton profil
- Les caractéristiques des 3 morphotypes
- Un plan d'entraînement et de nutrition adapté à chacun

## Test : Quel est ton morphotype ?

Réponds à ces 5 questions et note le type de réponse qui te correspond le plus :

1. Ton ossature est :  
A. Fine | B. Moyenne | C. Large
2. Tu prends du poids :  
A. Très difficilement | B. Normalement | C. Très facilement
3. Ton corps est naturellement :  
A. Mince | B. Équilibré | C. Rondelet ou trapu
4. Tes poignets chevilles sont :  
A. Fins | B. Normaux | C. Épais
5. Ton énergie est :  
A. Nerveuse | B. Stable | C. Plus lente

Majorité de A = Ectomorphe

Majorité de B = Mésomorphe

Majorité de C = Endomorphe

## **Ectomorphe**

**Objectif : prise de masse propre**

Corps fin, difficulté à prendre du poids

Entraînement : 3-4 séances courtes, full body ou half body

Nutrition : +400 kcal/jour, collations denses, protéines + glucides à chaque repas

Astuce : smoothies, purées, oléagineux, huile d'olive/colza dans les plats

## **Mésomorphe**

**Objectif : structurer ton potentiel**

Corps athlétique, bonne réponse à l'entraînement

Entraînement : 4-5 séances/semaine, push/pull/legs ou upper/lower

Nutrition : maintien ou léger surplus/déficit selon l'objectif

Astuce : varier les cycles (force, volume, intensité) pour progresser constamment

## **Endomorphe**

**Objectif : recomposition corporelle**

Corps plus massif, stockage facile

Entraînement : 3 muscu + 2 HIIT/cardio/semaine

Nutrition : léger déficit calorique, glucides complexes, protéines + fibres

Astuce : éviter les pics de sucre, miser sur le volume alimentaire avec peu de calories

## Conclusion

Connaître ton profil, c'est comprendre comment ton corps fonctionne.

Mais c'est ton **implication**, ta **régularité** et ton **envie** qui feront toute la différence.

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

A très vite,

Coach Max