

Muscu Starter – Pack Motivation

Les meilleures stratégies pour rester motivé et discipliné en musculation toute l'année

Outils pratiques, fiches et suivis inclus

Les 7 leviers de motivation

1. Objectifs SMART clairs

- Spécifique : définir un objectif précis (ex : atteindre 80 kg sec avec 10 % de bodyfat)
- Mesurable : suivre via photos, mensurations, perfs
- Atteignable : adapté à ton niveau et à ton temps disponible
- Réaliste : cohérent avec ton mode de vie
- Temporel : date limite fixée

2. Journal de progression

Note chaque séance : poids, reps, sensations, humeur.

3. Rituels avant-séance

Préparer ses affaires, playlist, boisson pré-workout, visualisation.

4. Partenaire ou communauté

S'entourer de personnes engagées, trouver un buddy system.

5. Variation intelligente

Garder une structure mais changer quelques exercices ou formats régulièrement.

6. Récompenses pour petites victoires

Nouvel équipement, repas spécial, activité plaisir.

7. Discipline > Motivation

Appliquer la règle des 5 minutes : commencer, même sans envie.

Journal de progression (à imprimer)

- Semaine : _____
- Poids : _____
- Tour de taille : _____
- Photos : Oui / Non
- Séances prévues : _____
- Séances faites : _____
- Progression clé : _____

Checklist hebdo discipline

- [] Ai-je respecté toutes mes séances ?
- [] Ai-je tenu mes objectifs nutritionnels ?
- [] Ai-je suivi mes progrès (journal + photos) ?
- [] Ai-je respecté mon sommeil (7h30 min) ?
- [] Ai-je géré mes distractions et imprévus ?

Tableau objectifs trimestriels

- Trimestre : _____
- Objectif principal : _____
- Objectif secondaire : _____
- Habitude à construire : _____
- Récompense : _____
- Résultat obtenu : _____

Conclusion

La motivation est le carburant, mais **la discipline est le moteur**.

Utilise ce pack chaque semaine pour garder ton cap, même quand l'envie baisse.

A toi de jouer !

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

A très vite,

Coach Max