

Muscu Starter – Pack Muscu Express

Pas le temps ? Ce guide est pour toi.

3 programmes rapides + astuces d'organisation pour progresser même avec un emploi du temps chargé.

Introduction

Tu veux progresser mais ton emploi du temps déborde ? Ce pack t'aide à structurer tes séances, même avec seulement 20 à 30 minutes.

1. Planning minimaliste efficace

- Objectif : 3 créneaux de 30 min/semaine
- Note dans ton agenda
- Prépare tes affaires la veille
- Alarme ON / distractions OFF

2. Programme 1 : Full Body rapide (20 min)

3 tours en circuit :

- Squat poids du corps : 40 sec
- Pompes : 40 sec
- Rowing élastique : 40 sec
- Gainage : 40 sec

20 sec de pause entre chaque exercice

Total = 20 min chrono

3. Programme 2 : Split Haut / Bas (30 min)

Jour 1 (haut du corps) :

- Pompes : 3x12 répétitions
- Rowing : 3x12 répétitions
- Curl biceps : 3x12 répétitions

Jour 2 (bas du corps) :

- Fentes : 3x12 répétitions par jambe
- Hip thrust : 3x15 répétitions
- Gainage latéral : 3x30 sec

Jour 3 (full body) :

- Squat jump : 3x20 répétitions
- Pompes : 3x max répétitions
- Planche dynamique : 3x30 sec

4. Programme 3 : Cardio-Muscu 45 min

- Échauffement : 5 min
- Bloc muscu 25 min : 5 exos x 3 tours (squat, pompes, rowing, fentes, gainage)
- Cardio : 10 min (corde à sauter, step, course)
- Stretching rapide : 5 min

5. Astuces pour rester régulier

- Prépare tes repas en même temps que tes séances
- Rappelle-toi : 20 min imparfaites > 0 min
- Motive-toi avec un son, un timer, un rappel visuel
- Tu n'as pas à être parfait, tu dois être régulier

6. Planning vierge hebdomadaire

Semaine : _____

Lundi : _____

Mardi : _____

Mercredi : _____

Jeudi : _____

Vendredi : _____

Samedi : _____

Dimanche : _____

Conclusion

Tu n'as pas besoin de plus de temps.

Tu as besoin de **structure**, de **clarté** et d'une **décision** : avancer quoi qu'il arrive.

Le corps de tes rêves se construit même en 20 minutes.

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

A très vite,

Coach Max