

Muscu Starter – Pack Prise de Masse Express

Programme 6 semaines + plan alimentaire type + tableau de suivi hebdomadaire

Introduction

Ce pack contient un programme complet de 6 semaines pour maximiser ta prise de masse musculaire rapidement, une stratégie nutritionnelle efficace et un outil de suivi pour mesurer tes progrès.

Programme d'entraînement 6 semaines

Jour	Entraînement
Lundi	Pectoraux + Triceps (Rest-pauses, 4-6 reps lourdes)
Mardi	Dos + Biceps (Drop sets sur tirage)
Mercredi	Repos actif ou cardio léger
Jeudi	Jambes + Épaules (Supersets)
Vendredi	Full Body (Tempo training, excentrique lent)
Samedi	Repos actif
Dimanche	Repos complet

Plan alimentaire type

Repas	Aliments	Quantité
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine + whey + banane + beurre de cacahuète	80g + 30g + 1 + 15g
Collation matin	Yaourt skyr + amandes	150g + 20g
Déjeuner	Riz complet + poulet + légumes verts + huile d'olive	120g + 150g + 150g + 10g
Collation pré-training	Pain complet + fromage blanc + miel	80g + 100g + 10g
Post-training	Shaker de whey + banane	30g + 1
Dîner	Pâtes complètes + saumon + légumes verts	100g + 150g + 150g

Tableau de suivi hebdomadaire

Semaine	Poids (kg)	Tour bras (cm)	Tour poitrine (cm)	Performance clé	Notes
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Conclusion

En suivant ce plan d'entraînement et cette nutrition de manière stricte, tu peux espérer **prendre du muscle rapidement tout en limitant la prise de gras**.

N'oublie pas de suivre tes progrès chaque semaine et d'ajuster en fonction de tes résultats.

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

A très vite,
Coach Max