

Muscu Starter – Pack Récupération

Les 7 leviers pour booster ta progression, structurer ton entraînement et construire un corps solide et performant

Checklist hebdo : 7 facteurs clés

- Surcharge progressive appliquée sur au moins 2 exos ?
- Nombre de séances respecté ?
- Objectif nutrition atteint chaque jour ?
- Minimum 7h30 de sommeil chaque nuit ?
- 1 à 2 jours de repos planifiés ?
- Exécution technique soignée sur les mouvements clés ?
- Motivation et discipline maintenues ?

Suivi surcharge progressive (exemple)

Semaine	Exercice	Poids	Reps
S1	Développé couché	60 kg	8
S2	Développé couché	60 kg	9
S3	Développé couché	60 kg	10
S4	Développé couché	62,5 kg	8

Routine de récupération

- Foam roller 2x/semaine (10 min)
- Stretching post-séance (10 min)
- Marche active (30 min, 2 à 3x/semaine)
- Respiration ou méditation 1x/jour (5-10 min)
- Sommeil régulier : coucher avant minuit

Planificateur mensuel Muscu Starter

Semaine 1 à 4 :

- Objectif principal de la semaine
- Nombre de séances prévues
- Focus technique (ex : squat profond, tempo)
- Habitudes à tenir (ex : 8h de sommeil, 3 repas structurés)
- Résultat à la fin de la semaine

A remplir chaque dimanche pour préparer la semaine suivante.

Conclusion

Progresser, ce n'est pas juste forcer. C'est maîtriser. Structurer. Optimiser.
Ce pack est ton tableau de bord. Utilise-le chaque semaine.

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

A très vite,
Coach Max