

Muscu Starter – Pack Récupération Optimale

Optimise ton sommeil, ton alimentation, ta programmation et ton stress pour récupérer plus vite et progresser durablement

Introduction

La récupération est un pilier oublié. Elle conditionne tes résultats, ton énergie, et ta longévité en musculation. Ce pack te donne les outils concrets pour la maîtriser.

Routine sommeil & récupération

- 7h minimum, idéalement 8h
- Éteindre les écrans 1h avant le coucher
- Dernier repas léger, protéiné
- Chambre : sombre, fraîche, silencieuse
- Réveil fixe tous les jours (même le week-end)
- Sieste de 20 min max si nécessaire

Calendrier de programmation sur 4 semaines

Semaine type :

Lundi : Séance lourde (haut ou bas du corps)

Mardi : Repos ou mobilité

Mercredi : Séance légère ou cardio doux

Jeudi : Repos actif (marche, étirements)

Vendredi : Séance lourde (autre moitié du corps)

Samedi : Full Body ou séance fun

Dimanche : OFF total

Change de cycle toutes les 6-8 semaines

Aliments pro-récupération à inclure

- Flocons d'avoine + banane (énergie + tryptophane)
- Œufs entiers (protéines + bons lipides)
- Patate douce, riz complet (glucides complexes)
- Fromage blanc 0% ou skyr (caséine lente)
- Huile d'olive, avocat (anti-inflammatoire)
- Infusion camomille, eau riche en magnésium

Protocoles anti-cortisol & stress

- Cohérence cardiaque (5 min matin + soir)
- 10 min d'exposition au soleil / jour
- Marche sans téléphone : 30 min/semaine minimum
- Respiration carrée : 4s inspire / 4s bloc / 4s expire / 4s bloc
- Bain froid ou douche froide après séance

Conclusion

Tu veux durer et progresser ? Récupère comme un pro.

Travaille ton repos comme tu travailles tes charges.

Un muscle qui dort bien est un muscle qui se construit.

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

A très vite,

Coach Max