

# **Muscu Starter – Pack Recomposition corporelle**

Perdre du gras et gagner du muscle, en même temps : c'est possible.

Voici le guide complet pour réussir ta transformation.

# Introduction

Tu veux transformer ton physique sans passer par une prise de masse ou une sèche extrême ? Ce guide t'explique comment adopter la stratégie de la recomposition corporelle.

## 1. Pour qui ?

- Débutants en musculation
- Reprise après blessure ou pause
- Légère surcharge pondérale
- Personnes prêtes à s'entraîner sérieusement et à suivre un plan nutritionnel

## 2. Le programme muscu spécial recomposition (4 semaines)

Semaine 1 et 2 :

- Jour 1 : Full body léger
- Jour 2 : Repos ou cardio modéré
- Jour 3 : Haut du corps
- Jour 4 : Repos
- Jour 5 : Bas du corps
- Jour 6 : HIIT 20 min + abdos
- Jour 7 : Mobilité/stretching

Semaine 3 et 4 :

- Progression en charges, répétitions et tempo
- Même structure, +1 série par groupe musculaire

### 3. Exemple de menu spécial recomposition

Petit-déjeuner : œufs + flocons d'avoine + fruit

Déjeuner : riz complet + dinde + légumes verts + huile d'olive

Goûter : yaourt protéiné + noix + banane

Dîner : patate douce + poisson + légumes rôtis

Snack post-training : 1 shake protéiné + 1 fruit

### 4. Fiche de suivi mensuelle

Poids : \_\_\_\_\_ kg    Tour de taille : \_\_\_\_\_ cm    Tour de bras : \_\_\_\_\_ cm

Photos : à prendre toutes les 2 semaines, sous le même angle, à jeun

Énergie à l'entraînement : \_\_\_\_\_ /10

Force ressentie : \_\_\_\_\_ /10

Qualité du sommeil : \_\_\_\_\_ /10

Commentaires / ressentis : \_\_\_\_\_

### 5. Checklist hebdomadaire recomposition

- J'ai fait 3 à 5 séances de muscu
- J'ai respecté 80 % de mes repas
- J'ai dormi au moins 7h/nuit
- J'ai pris une photo ou mesuré mes mensurations
- Je n'ai pas sauté 2 jours d'entraînement d'affilée

## Conclusion

La recomposition corporelle, c'est une stratégie de **patience** et de **rigueur**.

Fais confiance au processus. Même si la balance ne bouge pas, ton corps change.

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

A très vite,

Coach Max