

Muscu Starter – Pack Rythme Idéal

Trouve ton nombre idéal de séances par semaine selon ton emploi du temps, ton niveau et ta récupération.

Introduction

Plus n'est pas toujours mieux. Ce pack t'aide à choisir le bon nombre d'entraînement, celui qui te permettra de progresser sans te cramer.

Test : Quel rythme est fait pour toi ?

- Tu dors moins de 7h ? -1 séance
- Tu as un emploi du temps pro/familial chargé ? -1 séance
- Tu es débutant ou tu reprends ? 3 séances max
- Tu es intermédiaire et régulier ? 4-5 séances
- Tu récupères vite, bien structuré ? 5-6 séances

Exemples de semaines types

3 séances / semaine : Full Body x 3 (Lundi / Mercredi / Vendredi)

4 séances / semaine : Haut du corps / Bas du corps / Haut du corps / Bas du corps

5 séances / semaine : Push / Pull / Legs / Upper / Full Body ou Cardio

6 séances / semaine : PPL x 2 (avancé uniquement)

Grille de suivi forme & récupération

A remplir chaque dimanche :

Fatigue : ____/10

Qualité du sommeil : ____/10

Progression de charges : Oui / Non

Douleurs ou gêne articulaire ? _____

Niveau d'envie / motivation : ____/10

Si fatigue élevée + baisse de perf = réduire d'1 séance

Conseils adaptation

- Préférer 3 séances tenues à 6 séances bâclées
- Revois ta récupération : sommeil, nutrition, stress
- Si emploi du temps tendu, planifie des séances de 30-40 min
- Réserve 1 jour OFF complet par semaine pour régénérer ton système nerveux

Conclusion

Ton rythme idéal, c'est **celui que tu peux suivre sans t'épuiser**.

Commence bas, adapte, et augmente quand tu maîtrises ton équilibre.

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

A très vite,

Coach Max