Muscu Starter – Pack Spécial 30+

Le guide essentiel pour continuer à progresser physiquement après 30 ans.

Optimisation de l'entraînement, nutrition, récupération et mindset pour hommes occupés

Introduction

Après 30 ans, ton corps change. Tu peux toujours être sec, musclé et performant, mais avec une stratégie adaptée. Ce pack t'offre une méthode simple, claire et durable.

Planning entraînement 4 séances / semaine

Lundi : Haut du corps (push + tirage lourd)

Mardi : Bas du corps (jambes) + gainage

Jeudi : Full Body + cardio (circuit training)

Samedi : Haut du corps léger + mobilité

Séances de 45 à 60 min

Échauffement + mobilité obligatoire

Menu type pour hommes 30+

Petit-déjeuner : 3 œufs + flocons d'avoine + fruits rouges + café noir

Déjeuner : poulet + riz + légumes + huile d'olive

Collation : fromage blanc ou shaker + amandes

Dîner : poisson gras (saumon) + patate douce + légumes

Hydratation : 2,5 L d'eau / jour minimum

Routine récupération (15 min/jour)

- Étirement passif (5 min)
- Respiration diaphragmatique (3 min)
- Rouleau de massage (5 min)
- Visualisation / scan corporel (2 min)

A faire après l'entraînement ou avant le coucher

Boost hormonal naturel

- Priorité sommeil : 7-8h par nuit
- Vitamines D, zinc, magnésium
- Sprints / musculation lourde
- Réduire les perturbateurs endocriniens (plastique, pesticides)
- Graisses saines : œufs, sardines, huile d'olive, avocat

Conclusion

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Tu dois en faire **mieux**.

Avec ce plan, tu peux progresser de façon intelligente, sans te cramer, sans y passer des heures.

Ton corps, à 30 ans+, peut être ta meilleure version.

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

A très vite,

Coach Max