

Muscu Starter – Pack Timeline de transformation

Savoir quoi atteindre, quand, et comment progresser réellement en musculation.

Un guide visuel et motivant, mois par mois.

Introduction

Tu veux des résultats visibles, mais tu ignores combien de temps ça prendra ?
Ce pack te donne une timeline claire et réaliste, avec des objectifs motivants.

1. Timeline mois par mois

- Mois 1 : installation des habitudes, premières congestions
- Mois 2 : tonus musculaire, meilleure posture
- Mois 3 : bras/épaules visibles, entourage qui remarque
- Mois 4 à 6 : vraie transformation
- Mois 6 à 12 : ton nouveau corps devient ta norme

2. Objectifs hebdomadaires réalistes

3 à 5 entraînements/semaine

80 % de repas cohérents

7h de sommeil/nuit

Suivi photo/mesures toutes les 2 semaines

3. Checklist mensuelle

- ☐ Suivi des séances complétées
- ☐ Progression sur au moins 2 exos
- ☐ Aucune semaine totalement blanche
- ☐ Tour de taille/poids/photo enregistrés
- ☐ Motivation générale > 7/10

4. Calendrier à compléter

Mois : _____

Objectif : _____

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

Bilan mensuel :

Tour de taille : _____ cm

Poids : _____ kg

Photo prise : Oui / Non

Ressenti global : _____ /10

Conclusion

Transforme-toi avec **logique**, **constance** et **visibilité**.

Ce n'est pas une course, mais une **construction durable**.

Tu progresses chaque semaine, même si le miroir ne le montre pas encore.

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

A très vite,

Coach Max