

Muscu Starter – Programme complet 4 semaines

Planifie tes séances à la maison sur 4 semaines

+ suis ta progression semaine après semaine

Planning hebdomadaire : 3 séances à la maison

Séance 1 : Full body classique

Séance 2 : Renforcement & gainage

Séance 3 : Cardio muscu

Chaque séance dure 30-45 minutes. Répète ce planning pendant 4 semaines.

Il s'agit de modifier l'ordre des séances pour te faire progresser le plus efficacement possible.

Séance 1 : Full Body classique

60-90 sec de repos entre chaque série

1. Pompes sur genoux : 3x10 répétitions
2. Squats au poids du corps : 3x15 répétitions
3. Rowing sac à dos : 3x12 répétitions
4. Fentes avant : 3x10 répétitions par jambe
5. Gainage : 3x30 sec

Séance 2 : Renforcement & Gainage

60-90 sec de repos entre chaque série

1. Pompes inclinées : 3x12 répétitions
2. Pont fessiers : 3x15 répétitions
3. Superman : 3x12 répétitions
4. Mountain climbers : 3x20 répétitions
5. Planche latérale : 3x20 sec de chaque côté

Séance 3 : Cardio muscu

60-90 sec de repos entre chaque série

1. Burpees lents : 3x10 répétitions
2. Squat jump : 3x12 répétitions
3. Pompes : 3x8 répétitions
4. Crunchs + gainage : 3x10 répétitions + 3x30 sec
5. Fentes sautées : 3x10 répétitions par jambe

Semaine 1

Objectif : Apprendre les mouvements, se mettre en action, tenir le rythme

- Lundi : Séance 1
- Mercredi : Séance 2
- Vendredi : Séance 3

Semaine 2

Objectif : Augmente 1 répétition sur chaque exercice si possible + note ton énergie

- Lundi : Séance 1
- Mercredi : Séance 3
- Vendredi : Séance 2

Semaine 3

Objectif : Améliorer l'exécution, ralentir les mouvements pour plus de contrôle

- Lundi : Séance 2
- Mercredi : Séance 1
- Vendredi : Séance 3

Semaine 4

Objectif : Termine fort ! Vois si tu peux enchaîner les exercices avec moins de temps de repos (45-60 sec)

- Lundi : Séance 3
- Mercredi : Séance 2
- Vendredi : Séance 1

Fiche de suivi

Chaque semaine, note :

- Les répétitions réalisées
- Ta difficulté ressentie (1 = facile / 5 = très dur)
- Ton énergie globale
- Ton poids ou mensurations si besoin

Exemple :

Lundi – Séance 1 : 3x12 reps pompes sur genoux

Difficulté : 3/5

Énergie : Bonne

Conclusion

Bravo ! Tu as suivi un programme complet pendant 4 semaines. Tu peux être fier de toi.

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

A très vite,

Coach Max