

LES

FONDATIONS ESSENTIELLES

LA MÉTHODE QUI M'A PERMIS
D'EXPLOSER MON PHYSIQUE

EN MOINS DE 5 MINUTES

Jour 1

Les fondations essentielles pour cette semaine



Objectif du jour

Poser les fondations et expliquer pourquoi le poids de corps est essentiel

Bienvenue et félicitations pour ton passage à l'action !

Dans les prochains jours, tu apprendras **la base de la musculation**. Sans elle, c'est impossible de progresser rapidement.

Je t'ai aussi réservé quelques surprises pour la suite et si tu fais partie des plus motivés, tu recevras un cadeau spécial.

Mais bon, j'aurais l'occasion de te parler de tout ça un peu plus tard, commençons tout de suite avec le 1er jour !



muscuboo

Jour 1

Les fondations essentielles pour cette semaine

Le poids de corps, l'outil essentiel pour prendre du muscle

Si tu veux prendre du muscle **rapidement** et sans te blesser, le **poids de corps** est l'étape qui devrait être indispensable pour tout le monde. Mais tu vas me dire :

“Pourquoi ? La salle n'est pas indispensable pour se muscler ?”

Selon moi, et selon une multitude d'autres coachs, commencer par des **exercices polyarticulaires** (exercices impliquant plusieurs articulations / muscles), est optimal pour apprendre à mouvoir son corps et comprendre les fondamentaux du recrutement musculaire.

Aller à la salle est seulement un moyen parmi tant d'autres.

“C'est impossible de prendre du muscle au poids de corps”

Si tu respectes les principes **fondamentaux** de la musculation, **tu es sûr de prendre du muscle**.

Quelle que soit la manière de faire, si tu appliques une tension mécanique suffisante, et que tu apportes l'énergie à ton corps, tu prendra du muscle.

Jour 1

Les fondations essentielles pour cette semaine

“Ok, tu es bien gentil Julien, mais une fois les bases maîtrisées, comment on fait ?”

Hop hop hop, tu vas un peu trop vite. **Les bases**, c'est hyper important, ça va te suivre tout au long de ta **progression**.

Imagine, tu construis la plus haute tour du monde (Burj Khalifa) sur du sable, tu peux être sûr qu'à un moment ou un autre, sans fondations solides, il va y avoir un problème.

C'est pour cela que tu dois t'assurer d'avoir des **fondations en béton armé** pour commencer ta **transformation** et éviter de te blesser.

Fondations SOLIDES



Et ça tombe bien, car cette semaine est spécifiquement dédiée à ça.

Jour 1

Les fondations essentielles pour cette semaine

Voici le planning :

- Jour 1 : Les fondations essentielles pour cette semaine
- Jour 2 : Les 5 erreurs fatales qui ralentissent tes progrès.
- Jour 3 : L'exercice clé pour transformer ton physique rapidement.
- Jour 4 : La routine idéale pour un emploi du temps chargé.
- Jour 5 : L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V.
- Jour 6 : Les 10 aliments indispensables pour gagner en volume.
- Jour 7 : La stratégie complète pour maintenir tes résultats durablement.

Dans une semaine seulement, tu auras une vision plus claire sur comment prendre du muscle et tu auras les clés en mains pour commencer ta transformation.

Jour 1

Les fondations essentielles pour cette semaine

✓ Checklist

Pour que la semaine se passe au mieux, assure-toi d'avoir à disposition :

- Un tapis de sol ou une serviette
 - Une surface de 2x2m
 - Accès à une barre de traction (optionnel)
 - Une motivation d'enfer
- (Pour booster ta motivation, je vais te donner les clés de la motivation au cours de la semaine, donc pas d'inquiétude)

