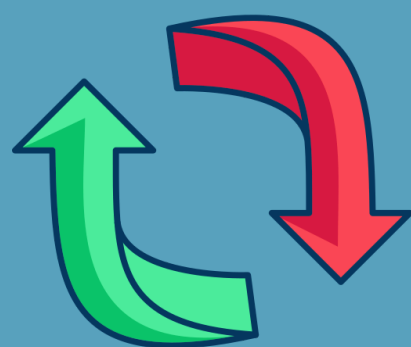


10 erreurs

À ÉVITER DANS TES ENTRAÎNEMENTS



FAIRE TOUJOURS LES MÊMES EXERCICES

Le corps s'adapte vite. Répéter les mêmes mouvements pendant des mois bloque la progression.



NE PAS PLANIFIER LA RÉCUPÉRATION

Après 30 ans, on récupère moins vite. Sans phases de repos bien placées, on s'épuise au lieu de progresser.



NE PAS SUIVRE DE LOGIQUE DE PROGRESSION

Faire 3 séries de 10 chaque semaine ne suffit pas. Il faut faire évoluer les charges, le volume ou la difficulté.



CHOISIR DES EXERCICES "INSTAGRAM" AU LIEU DE FONDAMENTAUX

Trop de variantes gadgets, pas assez de mouvement simples mais efficaces (poussées, tractions, squats...).



SAUTER L'ÉCHAUFFEMENT OU MAL S'ÉCHAUFFER

Après 30 ans, on ne peut plus zapper cette phase. Un bon échauffement = moins de douleurs et plus de résultats.



FAIRE TROP DE CARDIO SANS RENFORCEMENT

Le cardio est important, mais sans force musculaire, la forme, le métabolisme et les douleurs en pâtissent.



TRAVAILLER LES ABDOS N'IMPORTE COMMENT

Crunchs au sol tous les jours = souvent contre-productif. L'efficacité passe par le bon type de gainage et un tronc fort.



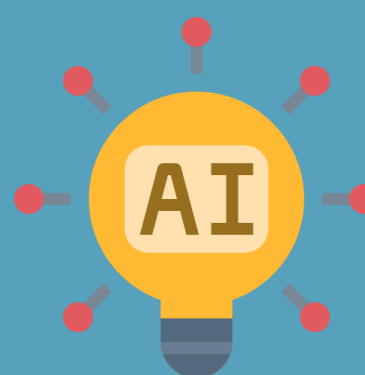
S'ENTRAÎNER SANS OBJECTIF CLAIR

"Se remettre en forme" ne suffit pas. Un vrai programme part d'un objectif défini : douleur, endurance, force, volume musculaire, mobilité ?



IGNORER LES SIGNAUX D'ALERTE DU CORPS

Douleurs persistantes, raideurs, fatigue chronique = signes qu'il faut adapter l'entraînement (pas forcer).



SUIVRE UN PROGRAMME GÉNÉRIQUE TROUVÉ EN LIGNE

Ce qui marche pour un influenceur de 25 ans ne marche pas forcément pour vous. L'efficacité vient de la personnalisation.

Vous vous reconnaissez dans 2 ou 3 de ces erreurs ?

Alors une petite analyse de votre routine peut être nécessaire pour continuer à progresser et éviter de vous blesser