PLAN MUSCLE 40+

7 JOURS POUR COMMENCER À RENFORCER TON CORPS

Pas besoin d'une heure de sport par jour : commence avec un cadre simple, des séances courtes et de la régularité.

CHOISIS TON RYTHME

Débutante : 3 séances de renforcement. **Déjà active :** 5 rendez-vous sport, avec des intensités variées. Dans les deux cas, adapte selon ton énergie et ta récupération.

JOUR	JE DÉBUTE · 3 SÉANCES	JE SUIS DÉJÀ ACTIVE · 5 SÉANCES
LUNDI	Renforcement complet · 20 min	STRONG · cardio + renforcement
MARDI	Marche ou mobilité · 20 min	Zumba ou Cardio Boxe
MERCREDI	Circuit bas du corps · 20 min	Circuit haut du corps
JEUDI	Récupération / marche tranquille	Abdos + mobilité, intensité adaptée
VENDREDI	Circuit haut du corps · 20 min	Circuit bas du corps
SAMEDI	Activité plaisir : danse ou marche	Marche / récupération
DIMANCHE	Repos et petit bilan	Repos et petit bilan

COMMENT UTILISER CE PLANNING ?

1. Place tes séances dans ton agenda comme de vrais rendez-vous. 2. Choisis des exercices adaptés à ton niveau. 3. Si tu es très fatiguée, remplace une séance intense par une marche ou du repos.

LE BON OBJECTIF : répéter une semaine réaliste, pas rechercher une semaine parfaite.

Ta petite mission : coche tes séances au fil de la semaine.

□ Lundi □ Mardi □ Mercredi □ Jeudi □ Vendredi □ Samedi □ Dimanche

MES RENDEZ-VOUS SPORT DE LA SEMAINE

Je choisis maintenant mes trois premiers créneaux :

1 | Jour : ..... Heure : .....

2 | Jour : ..... Heure : .....

3 | Jour : ..... Heure : .....

LES 4 RÈGLES POUR PROGRESSER

Des bases simples pour t'entraîner plus intelligemment après 40 ans.

01	**CHOISIS UN POIDS QUE TU CONTRÔLES** Les dernières répétitions doivent être exigeantes, sans te faire tricher avec ton dos, tes épaules ou ta posture.
02	**PROGRESSE PETIT À PETIT** Lorsque tu maîtrises ton exercice, essaie une répétition de plus, une exécution plus contrôlée ou une charge légèrement supérieure.
03	**LAISSE DE LA PLACE À LA RÉCUPÉRATION** Pas besoin de travailler les mêmes muscles intensément chaque jour. La fatigue et une douleur inhabituelle sont des signaux à écouter.
04	**PENSE AUSSI À TES REPAS** Essaie d'inclure une source de protéines à chaque repas principal. Ajoute légumes, féculents selon tes besoins et une hydratation suffisante.

3 EXEMPLES DE PROTÉINES SANS PRISE DE TÊTE

MATIN	Œufs, skyr ou yaourt soja enrichi en protéines
MIDI	Poulet, thon, tofu ou lentilles + accompagnements
SOIR	Poisson, omelette ou alternative végétale protéinée

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC MOI ?

Dans mon **Cercle Privé** : mes cours, des plannings réguliers, mon **tableau Évolution**, des échanges sur tes progrès et un accompagnement nutritionnel avec analyse de tes assiettes et recettes.

www.emiliefitenergie.com/vip

Rappel : adapte ces conseils à tes capacités et à ta santé ; en cas de douleur ou de problème médical, demande conseil à un professionnel de santé.

MON MINI-BILAN APRÈS 7 JOURS

Ce que j'ai réussi : .....

Ce que je veux améliorer : .....

Mon prochain petit objectif : .....