

Mes secrets pour progresser plus rapidement en musculation à n'importe quelle âges!

Sommaire

1. Mon parcours, comment j'ai réussi à atteindre mon physique à 17ans.
2. Comment aborder la musculation en étant débutant et sans perdre de temps !
3. Comment optimiser ton entraînement, les erreurs à éviter.
4. Comment optimiser ta nutrition pour de meilleurs résultats?
5. Comment faire une prise de masse de qualité ?
6. Comment réaliser une sèche?
7. Méthodes d'intensification et routine pré définis
8. Astuces pour grossir ton compte instagram

1) Mon parcours, comment j'ai réussi à atteindre mon physique à 17ans.

Tout d'abord, je tiens à te remercier pour avoir acheté mon e-book! Cela me prouve que tu es motivé à progresser et à atteindre ton objectif, et crois moi tu as fait le bon choix !

Alors qui suis-je ? Pour ceux ou celles qui ne me connaissent pas je m'appelle Alex Bois j'ai 17ans et cela fait à présent plus de 3 ans que je m'entraîne en salle de musculation. En l'espace de 3 ans la musculation à complètement transformé mon corps, avant de commencer en salle de sport, j'ai fait quelque mois de poids de corps à la maison, j'ai commencé la salle à 14 ans et demie (oui c'est tôt !). Grâce au gérant de ma toute première salle, j'ai été très bien encadré pendant quelque temps , il m'a appris beaucoup de chose sur la musculation ce qui a été primordial pour ma progression. Rapidement la musculation est devenue une grande passion !

Maintenant comment j'ai pu autant progresser en si peu de temps ! Tu te doutes bien qu'à 14 ans et demie je ne connaissais absolument rien à la musculation, et bien je suis allé me renseigner, en regardant des vidéos, sur des forums, sur des livres (les livres de Mr Delaviers je te les conseille fortement). Sachant toutes ces connaissances je me suis dit, il faut que je l'applique à mon niveau et c'est ce que j'ai fait ! J'ai testé pas mal de chose (méthode d'entraînement, technique d'intensification...etc) j'ai gardé uniquement ce qui marchait sur moi et en l'espace de 1 an j'ai pris 20 kg sec avec diète assez propre !

J'ai toujours travaillé à l'instinct, c'est à dire que chaque début de semaine ,je ne savais absolument pas quoi faire à la salle. Je me décidais dans la journée ou sur le trajet. J'ai toujours travaillé en split méthode que nous allons voir dans les chapitres suivants ne t'inquiètes pas amigo. Mon split était toujours bien organisé je ne faisais pas tout le temps le même groupe musculaire.

Voilà, maintenant que les présentations sont faites nous allons pouvoir passer aux choses sérieuses tu es prêts?! C'est partis !