

| Semaine | Thème Principal | Titre de l'Article / Focus SEO | Intention SEO | Mots-Clés Secondaires |
|---------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| S1 | Résolutions | Pourquoi 90% des régimes échouent et comment réussir votre transformation en 2026. | Éducationnel | Coach sportif Bordeaux, perte de poids durable, objectifs fitness. |
| S2 | Local / Bordeaux | Top 5 des meilleurs parcs pour s'entraîner en extérieur à Bordeaux cet hiver. | Local | Coaching sportif Bordeaux, entraînement Jardin Public, quais de Bordeaux. |
| S3 | Nutrition / TCA | Comprendre les TCA : Comment manger sans culpabiliser tout en perdant du gras. | Expertise | Relation nourriture, coaching TCA, nutrition sportive Bordeaux. |
| S4 | Entraînement | Débiter en salle de sport : Le guide complet pour ne plus avoir peur du regard des autres. | Guide | Musculation débutant, salle de sport Bordeaux, programme fitness. |
| S5 | Sommeil | Sommeil et Performance : Pourquoi dormir plus vous fera perdre plus de poids. | Santé | Récupération sportive, fatigue, coach bien-être Bordeaux. |
| S6 | Success Story | Témoignage : Comment Marie a perdu 12kg en 4 mois avec Unlcoaching. | Preuve Sociale | Transformation physique, avis coach sportif Bordeaux, avant après. |
| S7 | Mental | Discipline vs Motivation : Le secret pour tenir votre programme sur le long terme. | Mental | Mental coaching, mindset sport, coaching personnel. |
| S8 | Nutrition | Faut-il supprimer les glucides pour perdre du poids ? On démystifie le vrai du faux. | Info / Vente | Rééquilibrage alimentaire, coach nutrition Bordeaux, régime sans glucides. |
| S9 | Local (Mérignac) | Coach sportif à Mérignac : Pourquoi l'accompagnement personnalisé change tout. | Local | Coaching Mérignac, sport entreprise Mérignac, coach privé 33. |
| S10 | Spécificité | Coaching en ligne vs Coaching présentiel à Bordeaux : Quel format choisir ? | Comparatif | Coaching hybride, coach musculation Bordeaux, suivi personnalisé. |
| S11 | TCA | Hyperphagie et sport : Comment sortir du cycle des crises grâce au coaching. | Expertise | Troubles alimentaires, aide TCA Bordeaux, psychologie du sport. |
| S12 | Lifestyle | Concilier vie professionnelle à Bordeaux et sport : 3 astuces pour les cadres pressés. | Segmenté | Sport business Bordeaux, gestion du temps, coach sportif domicile. |
| S13 | Récap T1 | Bilan 3 mois : Les erreurs classiques qui bloquent votre progression au printemps. | Récapitulatif | Plateau perte de poids, conseils coach sportif, progression fitness. |
| S14 | Prise de Masse | Comment construire un physique athlétique : Les bases de la prise de masse intelligente. | Guide | Musculation Bordeaux, hypertrophie, prendre du muscle. |
| S15 | Local (Pessac) | Trouver un coach sportif à Pessac : Les critères pour ne pas se tromper. | Local | Coach sportif Pessac, salle de sport 33, entraînement personnel. |
| S16 | Nutrition | Les compléments alimentaires sont-ils indispensables pour se muscler ? | Info / Vente | Whey protein, créatine, boutique fitness Bordeaux. |
| S17 | Programme | Full Body ou Split ? Quelle programmation choisir pour maximiser vos résultats. | Technique | Programme musculation sur mesure, coach fitness Bordeaux. |
| S18 | Remise en forme | Objectif Été : Est-il trop tard pour commencer sa transformation en mai ? | Saisonnier | Perte de gras rapide, programme 8 semaines, Jeremy Prat. |
| S19 | Mental | Pourquoi le stress empêche votre prise de muscle (et comment le gérer). | Mental | Cortisol et sport, coaching holistique, bien-être Bordeaux. |
| S20 | Local (Arcachon) | Préparer son corps pour la plage : Coaching intensif sur le Bassin d'Arcachon. | Local | Coach sportif Arcachon, fitness Cap Ferret, entraînement plage. |
| S21 | Lifestyle | Alcool et Fitness : Comment profiter des terrasses bordelaises sans ruiner vos efforts. | Lifestyle | Vie sociale et régime, apéro healthy, conseils coach. |
| S22 | Success Story | Transformation Express : Comment Thomas s'est préparé pour son mariage en 12 semaines. | Preuve Sociale | Coaching mariage Bordeaux, transformation physique rapide. |
| S23 | Matériel | Faut-il investir dans une montre connectée pour suivre sa progression ? | Info / Produit | Tracker activité, calories brûlées, technologie sport. |
| S24 | Spécificité | Musculation au féminin : Pourquoi vous ne deviendrez pas "trop musclée". | Segmenté | Coaching sportif femme Bordeaux, tonification, fessiers. |
| S25 | Nutrition | L'importance des protéines : Sources végétales vs animales pour le sportif. | Éducationnel | Protéines musculation, nutritionniste Bordeaux, alimentation bio. |
| S26 | Récap T2 | Routine d'été : Maintenir ses acquis pendant les vacances sans frustration. | Récapitulatif | Sport vacances, maintien musculaire, coach sportif été. |
| S27 | Compétition | Préparation au concours Fitness : Les secrets d'une "sèche" réussie. | Expertise | Compétition Men's Physique, bodybuilder Bordeaux, préparation physique. |
| S28 | Local (Chartrons) | Coaching personnalisé aux Chartrons : Le sport au cœur de Bordeaux. | Local | Coach sportif Chartrons, salle sport Bordeaux centre, coach privé. |
| S29 | Mental | Visualisation et Performance : La technique des champions pour atteindre leurs objectifs. | Mental | Psychologie performance, coaching mental Bordeaux, focus. |
| S30 | Lifestyle | Sport et Parentalité : Comment rester en forme quand on a des enfants en bas âge. | Segmenté | Coaching parents, remise en forme post-partum, emploi du temps. |
| S31 | Nutrition | Le jeûne intermittent : Est-ce vraiment efficace pour la performance sportive ? | Comparatif | Intermittent fasting, perte de poids rapide, avis coach. |
| S32 | Entraînement | L'importance de la mobilité : Pourquoi s'étirer vous rendra plus fort. | Technique | Mobilité articulaire, étirements sportifs, prévenir blessures. |
| S33 | Rentrée | Rentrée 2026 : Pourquoi septembre est le meilleur moment pour prendre un coach. | Saisonnier | Reprise sport Bordeaux, coaching motivation, programme rentrée. |
| S34 | Local (Bouscat) | Améliorer sa condition physique au Bouscat avec un coach certifié. | Local | Coach sportif Le Bouscat, entraînement fonctionnel, 33110. |
| S35 | TCA | Guérir de la boulimie par le sport : Le rôle crucial de l'activité physique encadrée. | Expertise | Accompagnement TCA, sport et santé mentale, Jeremy Prat coaching. |
| S36 | Nutrition | Préparation des repas (Meal Prep) : Gagnez 5h par semaine avec ces astuces. | Guide | Meal prep musculation, cuisine saine, organisation nutrition. |
| S37 | Mental | Sortir de sa zone de confort : Pourquoi la difficulté est votre meilleure alliée. | Mental | Dépassement de soi, coaching de vie Bordeaux, motivation. |
| S38 | Success Story | De sédentaire à athlète : Le parcours inspirant d'Alexandre, 42 ans. | Preuve Sociale | Coaching 40 ans, remise en forme Bordeaux, succès client. |
| S39 | Récap T3 | Faire le point sur ses objectifs de rentrée : Ajuster sa stratégie pour l'hiver. | Récapitulatif | Bilan fitness, suivi mensuel, progression Unlcoaching. |
| S40 | Santé | Renforcer son système immunitaire par le sport avant l'hiver bordelais. | Santé | Sport et immunité, coach santé Bordeaux, vitalité. |
| S41 | Local (Talence) | Coaching sportif étudiant à Talence : Performance académique et physique. | Local | Coach sportif Talence, sport campus Bordeaux, tarif étudiant coach. |
| S42 | Nutrition | Hydratation et sport en hiver : L'erreur que tout le monde fait. | Éducationnel | Boisson effort, conseils nutrition, coach sportif 33. |
| S43 | Mental | La déprime saisonnière : Comment le sport booste votre sérotonine. | Mental | Sport et dépression, bien-être mental, coaching Bordeaux. |
| S44 | Lifestyle | Fitness et Télétravail : 5 exercices à faire au bureau pour sauver votre dos. | Segmenté | Mal de dos, sport bureau, ergonomie coaching. |
| S45 | Expertise | L'importance du bilan biométrique : Pourquoi nous mesurons tout chez Unlcoaching. | Confiance | Analyse impédancemétrie, suivi scientifique, coach expert. |
| S46 | Local (Gradignan) | Programme de musculation sur mesure à Gradignan : Résultats garantis. | Local | Coach sportif Gradignan, salle de sport Gradignan, coaching privé. |
| S47 | Nutrition | Fêtes de fin d'année : Le guide pour profiter sans ruiner 1 an de travail. | Saisonnier | Nutrition Noël, éviter prise de poids, conseils coach. |
| S48 | Marque | Pourquoi choisir Unlcoaching ? Nos valeurs et notre méthode 7j/7. | Marque | Jeremy Prat coach, méthode Unlcoaching, coaching WhatsApp. |
| S49 | FAQ | Questions Fréquentes : Tout ce que vous n'osez pas demander à votre coach. | FAQ | Prix coach sportif Bordeaux, durée séance, résultats musculation. |
| S50 | Success Story | Rétrospective 2026 : Les transformations les plus marquantes de la Team. | Preuve Sociale | Best-of fitness, communauté Unlcoaching, résultats clients. |
| S51 | Vision | Préparer 2027 : Pourquoi l'anticipation est la clé du succès physique. | Inspiration | Projection, futur, coaching long terme. |
| S52 | Offre | Offre VIP Janvier : Réservez votre transformation dès maintenant (Places limitées). | Conversion | Promotion coaching Bordeaux, devis gratuit, démarrage 2027. |