

Transformez vos séances : Votre carnet de suivi complet

Objectifs et Mensurations

- Poids de corps actuel (kg)
- Objectif de poids cible (kg)
- Mensurations clés (bras, poitrine, taille, cuisses)
- Date de début du cycle d'entraînement

Journal de Séance (Modèle à imprimer)

- Date et durée de la séance
- Nom de l'exercice
- Nombre de séries réalisées
- Nombre de répétitions par série
- Charge utilisée (kg)
- Temps de repos entre les séries
- Ressenti global (RPE 1-10)

Suivi de Progression Hebdomadaire

- Volume total soulevé sur la semaine (kg)
- Nombre de séances effectuées
- Évolution du poids de corps
- Niveau d'énergie et qualité du sommeil
- Notes sur la récupération et les courbatures

Principes de la Surcharge Progressive

- Augmenter légèrement la charge dès que le nombre de répétitions cible est atteint
- Améliorer la qualité et la lenteur de l'exécution avant d'ajouter du poids
- Réduire progressivement le temps de repos pour augmenter l'intensité
- Ajouter une série supplémentaire si la progression stagne