

Bâtir sa force après 40 ans : Votre carnet de progression hebdomadaire

Principes clés pour une progression durable

- Priorisez la qualité du mouvement sur la charge maximale pour protéger vos articulations.
- Respectez un temps de repos suffisant entre les séances (48h minimum pour un même groupe musculaire).
- Évaluez votre niveau d'énergie avant chaque séance pour ajuster l'intensité (RPE).
- Notez systématiquement vos charges pour appliquer le principe de surcharge progressive.

Modèle de suivi hebdomadaire (À imprimer)

- Exercice : Nom du mouvement (ex: Développé couché, Squat, Tirage dos).
- Séries : Nombre de séries effectuées (ex: 3x10).
- Charge (kg) : Poids utilisé pour chaque série.
- RPE (1-10) : Notez votre perception de l'effort (1 = très facile, 10 = épuisement total).
- Notes : Ressenti articulaire, fatigue générale ou ajustements techniques.

Indicateurs de suivi de forme

- Qualité du sommeil : Notez si votre récupération nocturne a été optimale.
- Niveau de stress : Un facteur déterminant pour la récupération après 40 ans.
- Hydratation et nutrition : Suivi rapide de votre apport protéique quotidien.
- Progression hebdomadaire : Comparez vos charges avec la semaine précédente pour valider votre évolution.