

Dominez vos séances : Carnet de progression hebdomadaire

Objectifs de la semaine

- Définir l'objectif principal (ex: prise de masse, force, endurance)
- Planifier les jours d'entraînement (ex: Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi)
- Noter le poids de corps actuel pour suivre l'évolution
- Identifier le groupe musculaire prioritaire pour cette semaine

Modèle de suivi de séance (À imprimer)

- Nom de l'exercice : [Nom]
- Série 1 : [Répétitions] x [Charge kg]
- Série 2 : [Répétitions] x [Charge kg]
- Série 3 : [Répétitions] x [Charge kg]
- Série 4 : [Répétitions] x [Charge kg]
- Temps de repos : [Secondes/Minutes]
- Notes techniques : [Position, amplitude, sensations]

Analyse de la performance

- Niveau d'énergie ressenti (1 à 10)
- Qualité du sommeil la veille de la séance
- Volume total soulevé (Répétitions x Charges)
- Progression par rapport à la semaine précédente (+ ou -)

Règles d'or pour progresser

- Appliquer la surcharge progressive : augmentez soit la charge, soit les répétitions chaque semaine
- Prioriser la qualité d'exécution sur la quantité de poids
- Noter systématiquement chaque série pour éviter de stagner
- Respecter les temps de repos pour maintenir l'intensité