

Bâtissez votre muscle : Le carnet de suivi pour une progression garantie

Les règles d'or de la surcharge progressive

- Augmentez vos charges de 1 à 2 kg dès que vous atteignez le haut de votre fourchette de répétitions cible.
- Notez scrupuleusement chaque séance pour visualiser votre progression réelle sur le long terme.
- Ne sacrifiez jamais la technique pour le poids : le contrôle du mouvement est la priorité absolue pour éviter les blessures.
- Prenez 90 à 120 secondes de repos entre chaque série pour maintenir une intensité optimale.

Routine Full Body : Votre base de travail

- Squat : 3 séries de 8 à 12 répétitions
- Développé couché : 3 séries de 8 à 12 répétitions
- Tirage buste penché (Rowing) : 3 séries de 8 à 12 répétitions
- Développé militaire (épaules) : 3 séries de 10 à 12 répétitions
- Tractions ou Tirage poulie haute : 3 séries de 8 à 12 répétitions
- Gainage abdominal : 3 séries de 45 à 60 secondes

Structure de votre carnet de suivi

- Colonnes obligatoires : Exercice | Série 1 (Poids/Reps) | Série 2 (Poids/Reps) | Série 3 (Poids/Reps).
- Indicateur RPE : Notez votre ressenti sur une échelle de 1 à 10 pour évaluer l'intensité réelle de l'effort.
- Date et Poids de corps : Notez ces informations en haut de chaque page pour corrélérer vos performances à votre évolution physique.
- Notes personnelles : Espace dédié pour noter les douleurs, la qualité du sommeil ou les ajustements techniques à prévoir.

Optimiser vos résultats en dehors de la salle

- Visez un surplus calorique léger de 200 à 300 kcal par jour pour une prise de masse propre et durable.
- Assurez un apport quotidien de 1,6g à 2g de protéines par kilo de poids de corps.

- Dormez entre 7 et 9 heures par nuit pour permettre la synthèse protéique et la récupération nerveuse.
- Hydratez-vous tout au long de la journée, avec un minimum de 2,5 litres d'eau.