

Bâtissez votre masse musculaire : Le carnet de suivi de la surcharge progressive

Les piliers de la croissance musculaire

- La surcharge progressive : augmentez vos charges, répétitions ou volume de travail à chaque séance.
- Le temps de repos : maintenez 90 à 120 secondes entre les séries pour une récupération optimale.
- La régularité : visez 3 à 4 séances intenses par semaine pour stimuler l'hypertrophie.
- La technique : privilégiez une exécution parfaite avant d'augmenter la charge.

Modèle de suivi de séance (À imprimer)

- Exercice : Nom du mouvement (ex: Développé couché).
- Séries : Nombre de séries effectuées (ex: 4 séries).
- Répétitions : Nombre de répétitions par série (ex: 8-12).
- Charge (kg) : Poids soulevé pour chaque série.
- Temps de repos : Durée entre les séries (en secondes).
- Notes : Difficulté ressentie ou ajustement pour la prochaine séance.

Conseils pour maximiser vos résultats

- Notez chaque séance pour visualiser votre progression sur le long terme.
- Ajustez vos charges dès que vous atteignez le haut de votre fourchette de répétitions cible.
- Ne changez pas d'exercices trop souvent pour permettre au corps de s'adapter et progresser.
- Assurez-vous de consommer suffisamment de protéines pour soutenir la réparation musculaire.