

# Dominez vos entraînements : Votre carnet de progression pour la prise de masse

---

## Les piliers de votre progression

- Appliquer la surcharge progressive : augmentez vos charges, vos répétitions ou réduisez vos temps de repos à chaque séance.
- Maintenir une intensité constante : visez un RPE (effort perçu) de 8 à 9 sur 10 pour stimuler l'hypertrophie.
- Assurer une récupération optimale : dormez entre 7 et 9 heures par nuit et respectez les jours de repos.
- Noter chaque détail : la mémoire est trompeuse, seul le papier garantit une progression réelle.

## Modèle de carnet de séance (À imprimer)

- Date : \_\_\_\_\_ | Groupe musculaire : \_\_\_\_\_
- Exercice | Séries | Répétitions | Charge (kg) | RPE (1-10)
- Exercice 1 : \_\_\_\_\_ | 1. \_\_ | 2. \_\_ | 3. \_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_
- Exercice 2 : \_\_\_\_\_ | 1. \_\_ | 2. \_\_ | 3. \_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_
- Exercice 3 : \_\_\_\_\_ | 1. \_\_ | 2. \_\_ | 3. \_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_
- Exercice 4 : \_\_\_\_\_ | 1. \_\_ | 2. \_\_ | 3. \_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_
- Exercice 5 : \_\_\_\_\_ | 1. \_\_ | 2. \_\_ | 3. \_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

## Suivi hebdomadaire des performances

- Poids du corps (à jeun, le matin) : \_\_\_\_\_ kg
- Volume total de la semaine (Séries x Répétitions x Poids) : \_\_\_\_\_
- Niveau d'énergie et motivation (1 à 5) : \_\_\_\_\_
- Notes sur la nutrition ou les sensations musculaires :  
\_\_\_\_\_