

Maximisez votre croissance : Le journal de bord de votre surcharge progressive

Les piliers de votre progression

- Définissez un objectif clair pour chaque cycle de 4 semaines.
- Appliquez le principe de surcharge progressive : augmentez soit la charge, soit le volume, soit l'intensité à chaque séance.
- Notez votre RPE (Intensité perçue) sur une échelle de 1 à 10 pour ajuster votre fatigue nerveuse.
- Maintenez une rigueur absolue sur le temps de repos pour garantir la qualité de chaque série.

Structure de votre carnet d'entraînement

- Date et groupe musculaire ciblé : pour identifier vos points forts et vos lacunes.
- Nom de l'exercice : précisez la variante utilisée (ex: développé couché haltères vs barre).
- Colonnes de suivi : Séries, Répétitions, Charge (kg) et Temps de repos.
- Espace 'Notes techniques' : pour corriger votre posture ou noter une difficulté sur un mouvement spécifique.

Modèle de suivi hebdomadaire

- Tableau récapitulatif : Exercice | Série 1 | Série 2 | Série 3 | Série 4 | Total Volume.
- Calcul du volume total : (Séries x Répétitions x Poids) pour visualiser votre progression globale.
- Section 'Bilan de séance' : notez votre niveau d'énergie et la qualité de votre sommeil la veille.
- Suivi des records personnels (PR) : pour célébrer vos victoires et rester motivé.

Analyse et ajustements

- Comparez vos performances hebdomadaires pour identifier les plateaux.
- Ajustez le volume si la progression stagne pendant plus de deux semaines consécutives.
- Planifiez une semaine de décharge (deload) tous les 4 à 6 cycles pour permettre la surcompensation.
- Utilisez les données collectées pour ajuster votre apport calorique en fonction de l'intensité réelle fournie.