

# Objectif Volume : Le carnet de suivi pour maximiser vos gains

---

## Les piliers de la surcharge progressive

- Augmentez progressivement la charge de travail à chaque séance pour forcer l'adaptation musculaire.
- Notez scrupuleusement vos performances pour battre vos records personnels à chaque cycle.
- Visez une progression constante sur le volume total (séries x répétitions x poids) plutôt que sur la charge seule.

## Structure type d'une séance optimisée

- Échauffement articulaire et spécifique (5-10 minutes) pour préparer les tissus.
- Exercices polyarticulaires en début de séance pour solliciter un maximum de fibres musculaires.
- Exercices d'isolation en fin de séance pour cibler les points faibles.
- Retour au calme et étirements légers pour favoriser la récupération.

## Tableau de suivi hebdomadaire (Modèle à imprimer)

- Exercice | Séries | Répétitions | Charge (kg) | RPE (Effort perçu 1-10)
- Exemple : Développé couché | 4 | 8-10 | 60kg | 8/10
- Exemple : Squat | 3 | 10-12 | 80kg | 9/10
- Exemple : Rowing barre | 3 | 10-12 | 50kg | 8/10

## Conseils pour réussir sur le long terme

- Ne cherchez pas à augmenter la charge au détriment d'une exécution parfaite du mouvement.
- Prenez des temps de repos constants entre vos séries (60 à 120 secondes) pour standardiser vos séances.
- Dormez au moins 7 à 8 heures par nuit pour permettre la synthèse protéique et la récupération.
- Ajustez votre apport calorique en fonction de votre progression sur la balance et de votre énergie en salle.