

Explosez vos records : Votre carnet de suivi PPL

La règle d'or : La surcharge progressive

- Notez scrupuleusement chaque série, répétition et charge utilisée.
- Visez une amélioration, même minime, à chaque séance (poids ou répétitions).
- La constance dans le suivi est le moteur principal de votre transformation physique.

Séance PUSH (Pectoraux, Épaules, Triceps)

- Développé couché : ___ kg x ___ reps
- Développé incliné (haltères) : ___ kg x ___ reps
- Développé militaire : ___ kg x ___ reps
- Élévations latérales : ___ kg x ___ reps
- Extensions triceps à la poulie : ___ kg x ___ reps

Séance PULL (Dos, Biceps, Arrière d'épaule)

- Tractions ou Tirage poitrine : ___ kg x ___ reps
- Rowing barre ou haltère : ___ kg x ___ reps
- Facepull : ___ kg x ___ reps
- Curl biceps barre ou haltères : ___ kg x ___ reps
- Curl marteau : ___ kg x ___ reps

Séance LEGS (Quadriceps, Ischios, Mollets)

- Squat ou Presse à cuisses : ___ kg x ___ reps
- Leg extension : ___ kg x ___ reps
- Leg curl (ischios) : ___ kg x ___ reps
- Mollets debout : ___ kg x ___ reps
- Gainage abdominal : ___ secondes

Conseils pour optimiser vos séances

- Prenez 2 à 3 minutes de repos entre les séries lourdes.
- Contrôlez la phase excentrique (descente) du mouvement sur 2 à 3 secondes.

- Si vous atteignez le haut de votre fourchette de répétitions, augmentez la charge à la séance suivante.