

Transformez vos efforts en résultats : Votre journal de progression musculation

Pourquoi suivre vos séances ?

- Visualiser votre progression réelle au fil des semaines.
- Identifier vos points faibles pour mieux les cibler.
- Maintenir une motivation constante en battant vos propres records.

Comment remplir votre carnet

- Notez la date et le groupe musculaire travaillé.
- Indiquez l'exercice, le nombre de séries, les répétitions et la charge (en kg).
- Ajoutez une note sur votre ressenti ou votre niveau d'énergie.

Modèle de séance type

- Exercice : [Nom de l'exercice]
- Série 1 : [Reps] x [Poids]
- Série 2 : [Reps] x [Poids]
- Série 3 : [Reps] x [Poids]
- Série 4 : [Reps] x [Poids]

Les 3 piliers de la régularité

- La surcharge progressive : essayez d'ajouter une répétition ou un peu de poids à chaque séance.
- La discipline avant la motivation : allez à la salle même les jours sans envie.
- Le repos : notez votre qualité de sommeil pour ajuster l'intensité.