

# Carnet de Suivi Fitness : Objectif 90 Jours

---

## 1. Bilan Initial et Objectifs

- Date de début : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_
- Poids initial (kg) : \_\_\_\_
- Tour de taille (cm) : \_\_\_\_
- Tour de poitrine (cm) : \_\_\_\_
- Tour de hanches (cm) : \_\_\_\_
- Objectif principal (ex: perte de gras, prise de muscle, endurance) : \_\_\_\_\_

## 2. Planning d'Entraînement Hebdomadaire

- Lundi : Séance A (Musculation / Force)
- Mardi : Cardio (30-45 min) ou Repos actif
- Mercredi : Séance B (Musculation / Force)
- Jeudi : Repos complet ou Étirements
- Vendredi : Séance C (Full Body / HIIT)
- Samedi : Activité extérieure (Marche, vélo, natation)
- Dimanche : Repos et préparation des repas de la semaine

## 3. Suivi Quotidien (Modèle à reproduire)

- Jour (1 à 90) : \_\_\_\_
- Séance effectuée : [ ] Oui [ ] Non
- Durée de l'entraînement (min) : \_\_\_\_
- Hydratation (litres d'eau) : \_\_\_\_
- Qualité du sommeil (1 à 5) : \_\_\_\_
- Note sur l'énergie du jour : \_\_\_\_\_

## 4. Principes Nutritionnels

- Consommer une source de protéines à chaque repas
- Inclure des légumes verts à chaque déjeuner et dîner
- Limiter les sucres ajoutés et les produits transformés
- Boire au minimum 2 litres d'eau par jour

- Préparer ses repas (Meal Prep) pour éviter les écarts

## **5. Conseils pour la Réussite**

- Prendre une photo 'Avant' le jour 1 et une photo 'Après' le jour 90
- Se peser et prendre ses mensurations une fois par semaine, le même jour
- Noter les charges soulevées pour assurer une progression constante
- Ne pas culpabiliser en cas d'écart, reprendre dès le repas suivant
- Dormir au moins 7 à 8 heures par nuit pour favoriser la récupération