

Fiche de Suivi : Programme de Musculation des Cuisses

Principes de la Surcharge Progressive

- Augmentez progressivement la charge (poids) à chaque séance si possible.
- Augmentez le volume (nombre de répétitions ou de séries) si la charge stagne.
- Réduisez le temps de repos pour augmenter l'intensité métabolique.
- Notez chaque séance pour comparer vos performances d'une semaine à l'autre.

Routine d'Entraînement Recommandée

- Squat avec barre : 4 séries de 8-10 répétitions
- Presse à cuisses : 3 séries de 10-12 répétitions
- Fentes marchées : 3 séries de 12 pas par jambe
- Leg Extension : 3 séries de 12-15 répétitions
- Leg Curl (Ischios) : 4 séries de 10-12 répétitions

Tableau de Suivi (Modèle à reproduire)

- Exercice | Séries | Répétitions | Charge (kg) | RPE (Effort perçu 1-10)
- Squat | 4 | 10 | ____ | ____
- Presse | 3 | 12 | ____ | ____
- Fentes | 3 | 12 | ____ | ____
- Leg Extension | 3 | 15 | ____ | ____
- Leg Curl | 4 | 12 | ____ | ____

Conseils pour l'Optimisation

- Échauffement : 5 à 10 minutes de cardio léger + mobilité articulaire.
- Exécution : Priorisez la qualité du mouvement sur la charge lourde.
- Récupération : Prévoyez 48h de repos entre deux séances de jambes.
- Nutrition : Consommez suffisamment de protéines pour favoriser la synthèse musculaire.