

# Carnet de Suivi Fitness : Objectif 6 Mois

---

## 1. Bilan Initial (Baseline)

- Date de début : \_\_\_\_\_
- Poids de départ (kg) : \_\_\_\_\_
- Mensurations (cm) : Tour de taille, poitrine, bras, cuisses
- Objectif principal : (ex: Perte de gras, Prise de muscle, Endurance)
- Photo de profil (Avant) : À prendre le jour 1

## 2. Routine Hebdomadaire Type

- Lundi : Séance A (Haut du corps)
- Mardi : Repos ou Cardio léger (30 min)
- Mercredi : Séance B (Bas du corps)
- Jeudi : Repos
- Vendredi : Séance C (Full Body ou HIIT)
- Samedi : Activité plaisir (Marche, Natation, Vélo)
- Dimanche : Repos complet et préparation des repas

## 3. Journal de Séance (Modèle à reproduire)

- Date et type de séance : \_\_\_\_\_
- Exercice 1 : Poids (kg) / Séries / Répétitions
- Exercice 2 : Poids (kg) / Séries / Répétitions
- Exercice 3 : Poids (kg) / Séries / Répétitions
- Temps de repos total : \_\_\_\_\_
- Ressenti de la séance (1 à 10) : \_\_\_\_\_

## 4. Suivi de Progression Mensuelle

- Mois 1 à 6 : Relevé du poids le 1er de chaque mois
- Mois 1 à 6 : Relevé des mensurations le 1er de chaque mois
- Progression des charges : Noter l'augmentation des poids sur les exercices clés
- Bilan photo : Comparaison visuelle tous les 30 jours
- Ajustement : Modifier l'intensité selon les résultats obtenus

## **5. Conseils pour la Réussite**

- Surcharge progressive : Augmenter légèrement les poids ou répétitions chaque semaine
- Hydratation : Viser 2 à 3 litres d'eau par jour
- Sommeil : Viser 7 à 8 heures par nuit pour la récupération musculaire
- Régularité : Ne pas sauter deux séances consécutives
- Nutrition : Prioriser les protéines et les aliments complets