

Fiche de Suivi d'Entraînement : Musculation au Poids du Corps

Informations de la séance

- Date : ____/____/____
- Durée totale : _____
- Objectif principal : _____

Échauffement (5-10 minutes)

- Mobilité articulaire (nuque, épaules, poignets, hanches)
- Cardio léger (Jumping jacks, corde à sauter ou course sur place)
- Activation musculaire (Gainage dynamique, pompes légères, squats au poids du corps)

Tableau de suivi des exercices

- Format : Exercice | Séries | Répétitions | Temps de repos | RPE (1-10)
- 1. _____ | ____ | ____ | ____ | ____
- 2. _____ | ____ | ____ | ____ | ____
- 3. _____ | ____ | ____ | ____ | ____
- 4. _____ | ____ | ____ | ____ | ____
- 5. _____ | ____ | ____ | ____ | ____
- 6. _____ | ____ | ____ | ____ | ____

Bilan et Progression

- Niveau de fatigue global (1-10) : ____
- Points techniques à améliorer : _____
- Objectifs pour la prochaine séance : _____
- Commentaires personnels : _____