

Fiche de Suivi d'Entraînement : Programme 3 Jours par Semaine

Informations de la séance

- Date : ___/___/___
- Poids du corps : _____ kg
- Niveau d'énergie (1-10) : _____
- Durée de la séance : _____ minutes

Structure de la séance (Exemple Full Body)

- Échauffement : 5-10 minutes de cardio léger + mobilité articulaire
- Exercice 1 (Polyarticulaire bas du corps) : Squat ou Presse
- Exercice 2 (Polyarticulaire poussée) : Développé couché ou Dips
- Exercice 3 (Polyarticulaire tirage) : Rowing ou Tirage buste penché
- Exercice 4 (Polyarticulaire épaule) : Développé militaire
- Exercice 5 (Accessoire/Isolation) : Curl biceps ou Extension triceps
- Exercice 6 (Gainage) : Planche ou relevé de jambes

Tableau de suivi des performances

- Exercice | Série 1 (Reps x Poids) | Série 2 (Reps x Poids) | Série 3 (Reps x Poids)

•	_____	_____	_____
•	_____	_____	_____
•	_____	_____	_____
•	_____	_____	_____
•	_____	_____	_____
•	_____	_____	_____
•	_____	_____	_____

Notes et progression

- Objectif pour la prochaine séance : augmenter la charge de 1-2kg ou ajouter 1 répétition
- Remarques sur la technique ou les sensations musculaires :

- Temps de repos moyen entre les séries : 60 à 90 secondes