

Fiche de Suivi Hebdomadaire : Objectif Sèche

Informations Hebdomadaires

- Date de début de semaine :
- Poids moyen de la semaine (kg) :
- Niveau d'énergie global (1-10) :
- Qualité du sommeil (1-10) :
- Niveau de stress (1-10) :

Mensurations (à prendre à jeun)

- Tour de taille (cm) :
- Tour de poitrine (cm) :
- Tour de bras (cm) :
- Tour de cuisse (cm) :
- Pourcentage de masse grasse estimé (%) :

Suivi Nutritionnel (Moyenne journalière)

- Apport calorique cible (kcal) :
- Protéines consommées (g) :
- Glucides consommés (g) :
- Lipides consommés (g) :
- Respect du plan alimentaire (Oui/Non) :

Performances à l'entraînement

- Nombre de séances réalisées :
- Volume total soulevé (kg) :
- Progression sur les exercices polyarticulaires (Squat/DC/SDT) :
- Intensité perçue (RPE) :
- Cardio effectué (minutes) :

Bilan et Ajustements

- Points positifs de la semaine :
- Difficultés rencontrées :
- Ajustements nutritionnels pour la semaine prochaine :
- Objectif prioritaire pour la semaine suivante :