

# Bâtissez votre physique : Carnet de suivi de surcharge progressive

---

## Objectifs et principes de progression

- Définissez votre objectif principal pour le cycle de 4 à 8 semaines (prise de masse, force ou endurance).
- Notez votre poids de corps avant chaque séance pour corréler vos performances à votre évolution physique.
- Appliquez la surcharge progressive : augmentez soit la charge, soit le nombre de répétitions, soit la qualité d'exécution à chaque séance.

## Modèle de suivi de séance

- Date et heure de la séance : [JJ/MM/AAAA] - [HH:MM]
- Nom de l'exercice : [Ex: Développé couché]
- Séries (S1, S2, S3, S4) : Notez le nombre de répétitions effectuées pour chaque série.
- Charges (kg) : Indiquez le poids utilisé pour chaque série.
- Temps de repos : Notez la durée de récupération entre les séries pour maintenir une intensité constante.

## Analyse de la progression

- Comparaison : Comparez vos charges avec la séance précédente pour valider la progression.
- RPE (Ressenti de l'effort) : Notez sur une échelle de 1 à 10 la difficulté perçue pour chaque exercice.
- Volume total : Calculez le tonnage total (Séries x Répétitions x Charges) pour suivre votre progression globale.

## Notes et facteurs de récupération

- Qualité du sommeil : Notez votre niveau de fatigue la veille de la séance.
- Nutrition : Indiquez si vous avez consommé un repas pré-entraînement spécifique.
- Observations : Notez toute douleur, inconfort ou sensation particulière pour ajuster votre technique lors de la prochaine séance.