

Atteignez vos objectifs : Le système de suivi pour une progression constante

Profil et Références de Performance

- Enregistrement des records personnels (1RM) pour établir une base de référence solide
- Définition des charges maximales actuelles pour calibrer précisément la surcharge progressive
- Suivi des objectifs de force à court et moyen terme

Journal de Séance (Structure par Split, PPL ou Full Body)

- Colonnes dédiées : Exercice, Séries, Répétitions, Charge et RPE (Rating of Perceived Exertion) ou RIR (Reps in Reserve)
- Enregistrement du temps de repos entre les séries pour contrôler la récupération et la performance
- Espace pour noter les ajustements d'intensité en temps réel

Analyse de la Progression Hebdomadaire

- Calcul du Volume d'Entraînement Hebdomadaire (Séries x Répétitions x Charge) pour mesurer objectivement la surcharge
- Suivi du volume total par groupe musculaire pour assurer un équilibre optimal et éviter le surentraînement
- Enregistrement du poids corporel moyen pour corrélérer les données nutritionnelles avec la progression des charges

Suivi Qualitatif et Grille de Progression

- Grille de progression permettant de comparer les charges sur 4 à 8 semaines consécutives
- Zone de notes pour les paramètres qualitatifs : qualité du sommeil, niveau de stress et douleurs
- Évaluation de l'impact des facteurs externes sur la performance physique globale