

CARNET DE SUIVI DES CHARGES

8 semaines, 10 exercices : une case = la meilleure série de travail de la semaine

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

COMMENT LE REMPLIR

Notez la charge et les répétitions de votre meilleure série de travail, par exemple « 60 × 8 ».

Quand toutes les séries atteignent le haut de la fourchette avec une technique propre, montez la charge de la plus petite marche disponible et repartez du bas de la fourchette.

1RM ESTIMÉ (EPLEY)

$1RM \approx \text{charge} \times (1 + \text{répétitions} \div 30)$

Exemple : 60 kg × 8 répétitions donne $60 \times (1 + 8 \div 30) = 76$ kg.

Calcul automatique et table des pourcentages : coach-de-sport.com/calculateur-1rm/

Exercice	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	1RM estimé
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
<div></div>	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	

JOURNAL DE SÉANCE

Le détail série par série, à remplir pendant l'entraînement

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Date	Séance	Durée	Forme du jour /10			
Exercice	Série 1 kg × reps	Série 2 kg × reps	Série 3 kg × reps	Série 4 kg × reps	Repos	RPE

Date	Séance	Durée	Forme du jour /10			
Exercice	Série 1 kg × reps	Série 2 kg × reps	Série 3 kg × reps	Série 4 kg × reps	Repos	RPE

Date	Séance	Durée	Forme du jour /10			
Exercice	Série 1 kg × reps	Série 2 kg × reps	Série 3 kg × reps	Série 4 kg × reps	Repos	RPE