

PLANNING D'ENTRAÎNEMENT

HEBDOMADAIRE

Modèle vierge à imprimer, une feuille par semaine

COACH DE SPORT

coach-de-sport.com

Semaine du

au

Objectif de la semaine

Poids ou forme du jour

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance <small>muscu, cardio, repos</small>							
Focus <small>groupes musculaires</small>							
Exercice 1 <small>séries × reps · charge</small>							
Exercice 2 <small>séries × reps · charge</small>							
Exercice 3 <small>séries × reps · charge</small>							
Exercice 4 <small>séries × reps · charge</small>							
Exercice 5 <small>séries × reps · charge</small>							
Exercice 6 <small>séries × reps · charge</small>							
Cardio <small>durée ou distance</small>							
Ressenti <small>de 1 à 10</small>							
Fait	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE

À AJUSTER LA SEMAINE PROCHAINE

EXEMPLE REMPLI

3 séances full body + 2 séances de cardio : la charge se note au stylo pendant la séance

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Remplissez d'abord les lignes « séance », « focus » et les exercices le dimanche soir, puis notez la charge réellement utilisée et le ressenti juste après la séance. Une case vide le vendredi soir est un signal : la semaine était trop chargée.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance muscu, cardio, repos	Muscu	Cardio	Muscu	Repos	Muscu	Cardio	Repos
Focus groupes musculaires	Full body A	Endurance	Full body B	.	Full body C	Endurance	.
Exercice 1 séries × reps · charge	Squat 3 × 8-10 · ____ kg		Soulevé de terre roumain 3 × 8-10 · ____ kg	.	Presse à cuisses 3 × 10-12 · ____ kg		.
Exercice 2 séries × reps · charge	Développé couché 3 × 8-10 · ____ kg		Développé militaire 3 × 8-10 · ____ kg	.	Pompes 3 × max propres		.
Exercice 3 séries × reps · charge	Rowing haltère 3 × 10-12 · ____ kg		Tirage vertical 3 × 10-12 · ____ kg	.	Rowing assis 3 × 10-12 · ____ kg		.
Exercice 4 séries × reps · charge	Élévations latérales 2 × 12-15 · ____ kg		Fentes 3 × 10 par jambe	.	Hip thrust 3 × 10-12 · ____ kg		.
Exercice 5 séries × reps · charge	Gainage 3 × 30 s		Curl haltères 2 × 12	.	Face pull 2 × 15		.
Exercice 6 séries × reps · charge				.			.
Cardio durée ou distance		Marche rapide 30 min		.		Vélo ou footing 30 min	.
Ressenti de 1 à 10				.			.
Fait	☐	☐	☐	.	☐	☐	.