PROGRAMME DE MUSCULATION

gymcommitment.com

Programme _____ Objectif _____ Date de début _____

JOUR	SÉANCE	MUSCLES CIBLÉS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Lundi			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mardi			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mercredi			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeudi			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vendredi			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Samedi			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dimanche			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Donne à chaque jour une séance (de A à F) ou un jour de repos. Coche une case chaque semaine où tu fais cette séance.

SÉANCE A

Muscles ciblés _____

EXERCICE	SÉRIES	RÉP.	CHARGE	REPOS	NOTES

SÉANCE B

Muscles ciblés _____

EXERCICE	SÉRIES	RÉP.	CHARGE	REPOS	NOTES

SÉANCE C

Muscles ciblés _____

EXERCICE	SÉRIES	RÉP.	CHARGE	REPOS	NOTES

SÉANCE D

Muscles ciblés _____

EXERCICE	SÉRIES	RÉP.	CHARGE	REPOS	NOTES

SÉANCE E

Muscles ciblés _____

EXERCICE	SÉRIES	RÉP.	CHARGE	REPOS	NOTES

SÉANCE F

Muscles ciblés _____

EXERCICE	SÉRIES	RÉP.	CHARGE	REPOS	NOTES

CARNET

DATE	SÉANCE	EXERCICE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	NOTES
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	
			kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	kg × rép.	