

---

LE CARNET DE MUSCULATION

# CHAQUE SÉRIE COMPTÉ

16 fiches de séance à imprimer · 1 page de records  
la même méthode que l'application Hoist, version papier

offert par [hoist-workout.fr](https://hoist-workout.fr)

# Comment remplir ce carnet

## 1. Avant la séance

Écris la date, le nom de la séance (Full body, Haut du corps, Bas du corps...) et recopie tes exercices dans la première colonne. La première fois, reporte les charges de ta dernière séance : c'est elles que tu dois battre.

## 2. Pendant : une case par série

Dans chaque case S1 à S5, note la charge et les répétitions réellement faites, sous la forme 60 x 10. Note-les JUSTE APRÈS la série, pas de mémoire à la fin : c'est la seule façon d'avoir des données exactes.

## 3. La règle de progression (double progression)

Ton programme donne une fourchette, par exemple 8 à 12 répétitions. Tant que tu n'atteins pas le haut de la fourchette sur toutes les séries, garde la même charge et gagne des répétitions. Quand toutes les séries touchent le haut, augmente de 1 à 2,5 kg la fois suivante et repars en bas de la fourchette.

## 4. Après la séance

Entoure les exercices où toutes les séries ont atteint le haut de la fourchette : ce sont eux que tu augmentes la prochaine fois. Reporte tes records (meilleure charge x répétitions) sur la dernière page.

## 5. Le repos entre les séries

90 secondes est une bonne base sur la plupart des exercices. Chronomètre-le vraiment : un repos qui dérive de 90 s à 3 minutes fausse la comparaison d'une semaine à l'autre.

Quand le papier te lassera : l'application Hoist fait tout ça toute seule — dernière perf sous les yeux, minuteur automatique, records et courbes. Essai gratuit sur [hoist-workout.fr](https://hoist-workout.fr), sans carte bancaire.

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_ SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

SÉANCE : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

SEMAINE N° : \_\_\_\_\_

| EXERCICE              | S1       | S2       | S3       | S4       | S5       | REPOS | OBJECTIF |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----------|
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |
| séries * fourchette : | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép | kg * rép |       |          |
|                       |          |          |          |          |          |       | OUI ?    |

NOTES : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

LA PROCHAINE FOIS, J'AUGMENTE : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mes records

Meilleure charge × répétitions par exercice. Un record entouré = à battre.

| EXERCICE | DATE | CHARGE × RÉP | DATE | CHARGE × RÉP |
|----------|------|--------------|------|--------------|
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |
|          |      |              |      |              |