

OUTIL EXCLUSIF INCLUS

by Nathalie

# Carnet de Bord

Salle de Sport Mode d'Emploi

## CE QUE TU VAS SUIVRE

- 8 semaines de seances completes
- Poids, series, repetitions - tout note
- Ressenti et energie selon ton cycle
- Bilan mensuel et tes victoires
- Tracker des machines maitrisees

"Prends soin de toi. Tu le vaux."

— Nathalie

BIENVENUE

# Comment utiliser ce carnet

Simple, rapide, pense pour ton telephone.

1

## Remplis ton profil

Note tes objectifs et ta date de depart.  
C'est ton point de reference.

2

## Une page par semaine

Coche tes seances, note le poids utilise  
et ton ressenti. 2 minutes suffisent.

3

## Bilan toutes les 4 semaines

Mesures, photos, victoires.  
Vois jusqu'ou tu es arrivee.

4

## Tracker les machines

Coche les machines maitrisees.  
Tu vas progresser plus vite que tu crois.

### ASTUCE

Ouvre dans Adobe Acrobat ou PDF Expert  
sur ton telephone pour remplir directement !

POINT DE DEPART

# Mon profil

Remplis une fois, au debut du programme.

MON PRENOM

---

MON NIVEAU

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Debutante	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Je reprends	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inter.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Confirnee
---	---	--	---

MON OBJECTIF PRINCIPAL

<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Perdre poids	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Fessiers	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Raffermir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Me sentir bien
--	--	---	--

MES MESURES DE DEPART (optionnel)

POIDS

---

TOUR DE TAILLE

---

TOUR DE HANCHES

---

TOUR DE CUISSE

---

DATE DE DEMARRAGE

**Je commence le**

PHOTO AVANT (optionnel)

Ajoute ta photo ici pour te voir progresser  
(annotation dans Adobe Acrobat)

MA MOTIVATION (pourquoi je le fais)

---

SEMAINE 01

Du

# Le démarrage ■

MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

## Seance 1

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## Seance 2

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## Seance 3

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### RESSENTI DE LA SEMAINE

Epuisee

Neutre

Bien

En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

# On prend le rythme ■

## MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

### Seance 1

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 2

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 3

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## RESSENTI DE LA SEMAINE

Epusee

Neutre

Bien

En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

# La regularite ■

## MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

### Seance 1

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 2

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 3

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## RESSENTI DE LA SEMAINE



Epueisee



Neutre



Bien



En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

# La dernière ligne droite ■

## MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

### Seance 1

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 2

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 3

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## RESSENTI DE LA SEMAINE

Epusee

Neutre

Bien

En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

SEMAINE 05

Du

# La montée en puissance ■

MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

## Seance 1

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## Seance 2

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## Seance 3

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### RESSENTI DE LA SEMAINE

Epuisee

Neutre

Bien

En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

# Le dépassement ■

## MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

### Seance 1

Faite

Muscu
  Cardio
  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 2

Faite

Muscu
  Cardio
  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 3

Faite

Muscu
  Cardio
  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## RESSENTI DE LA SEMAINE

Epuisee

Neutre

Bien

En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

# La force interieure ■

## MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

### Seance 1

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 2

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### Seance 3

Faite

Muscu

Cardio

Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## RESSENTI DE LA SEMAINE



Epueisee



Neutre



Bien



En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

SEMAINE 08

Du

# La ligne d'arrivée ■

MON OBJECTIF DE CETTE SEMAINE

## Seance 1

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## Seance 2

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

## Seance 3

Faite

Muscu  Cardio  Circuit

DUREE

ENERGIE

EXERCICES & POIDS UTILISES

### RESSENTI DE LA SEMAINE

Epusee

Neutre

Bien

En feu

SEANCES FAITES

MA FIERTE

# Bilan 8 semaines

Regarde jusqu'ou tu es arrivee.

## MA PROGRESSION

### Avant — Apres

Poids (kg)

\_\_\_\_\_ -> \_\_\_\_\_

Tour de taille (cm)

\_\_\_\_\_ -> \_\_\_\_\_

Tour de hanches (cm)

\_\_\_\_\_ -> \_\_\_\_\_

Tour de cuisse (cm)

\_\_\_\_\_ -> \_\_\_\_\_

Seances / programme

\_\_\_\_\_ -> \_\_\_\_\_

## MES 3 GRANDES VICTOIRES

1

\_\_\_\_\_

2

\_\_\_\_\_

3

\_\_\_\_\_

## CE QUE JE RETIENS DE CES 8 SEMAINES

\_\_\_\_\_

# Tracker machines

Coche quand tu maîtrises. 3 points = ton niveau.

## CARDIO

- Tapis de course ● ● ●
- Tapis incline ● ● ●
- Elliptique ● ● ●
- Stairmaster ● ● ●
- Rameur ● ● ●
- Velo ● ● ●

## BAS DU CORPS

- Presse a cuisses ● ● ●
- Leg curl (ischio) ● ● ●
- Leg extension (quadri) ● ● ●
- Abducteurs / adducteurs ● ● ●
- Hip thrust machine ● ● ●

## HAUT DU CORPS

- Tirage vertical ● ● ●
- Tirage horizontal ● ● ●
- Developpe epaules ● ● ●
- Pec deck (pectoraux) ● ● ●
- Cable (multifonction) ● ● ●
- Ab machine (abdos) ● ● ●



# Tu l'as fait, bravo vraiment.

8 semaines. Des dizaines de seances.  
Une version plus forte et plus confiante.

Seances faites

Machines maitrisees

Kg perdus

"La plus grande victoire,  
c'est d'y etre allee meme quand  
tu n'en avais pas envie.

— **Nathalie**

CE QUE JE RESSENS APRES CES 8 SEMAINES

---

---

---

**Tu es capable de bien plus  
que ce que tu crois.**

Continue. Toujours.