

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 04

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de protection musculaire GLP-1

Protège ton muscle pendant que la dose augmente

110 g

PROTÉINES

20 g × 5

PROTÉINES PAR REPAS

25–30 g

FIBRES

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

06

Comment utiliser ce carnet

Une force qui augmente pendant que le poids baisse est le signe le plus clair que tu gardes ton muscle.

Conseils du coach

07

08

Le programme

Protège ton muscle pendant que la dose augmente

L'assiette protéines d'abord

09

Portions de protéines faciles

09

Progression de force sur 12 semaines · Séance A

10

Progression de force sur 12 semaines · Séance B

10

Tes effets secondaires

11

14

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

27

Suivis

Carnet d'entraînement

29

Notes

30

Références

32

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Protège ton muscle pendant que la dose augmente

110 g

PROTÉINES

20 g × 5

PROTÉINES PAR REPAS

25–30 g

FIBRES

3,2 L

LIQUIDES

3 × par semaine

MUSCULATION

5 000

PAS PAR JOUR

8 000

AVANT DE COMMENCER

Ce programme accompagne les conseils de ton prescripteur, il ne les remplace jamais. Demande-lui avant de modifier ton traitement, ton alimentation ou ton activité physique si tu as un doute.

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Protéines: 110 g

Protéines par repas: 20 g × 5

Fibres: 25–30 g

Liquides: 3,2 L

Musculation: 3 × par semaine

Pas par jour: 5 000 → 8 000

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

01

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Une force qui augmente pendant que le poids baisse est le
signe le plus clair que tu gardes ton muscle.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Atteins tes protéines avant tout le reste ; c'est le chiffre qui compte le plus.
- 02 Deux séances de musculation par semaine, c'est le minimum ; trois, c'est mieux.
- 03 Suis ton tour de taille et ta force, pas seulement la balance. L'objectif : perdre du gras en gardant ta force.
- 04 Les jours d'effets secondaires, une marche de 20 minutes et des boissons protéinées suffisent.
- 05 Apporte ce carnet à tes rendez-vous ; les suivis aident ton prescripteur.

“Répartis les protéines de façon égale ; 25–35 g à la fois sont mieux utilisés qu'un seul gros repas.”

CONSEILS DU COACH

- Une force qui augmente pendant que le poids baisse est le signe le plus clair que tu gardes ton muscle.
- Bois entre les repas plutôt que pendant si tu te sens vite rassasié.
- Le sommeil et les pas comptent autant que la salle pour garder de l'énergie.
- La perte de poids ralentit après quelques mois ; c'est normal, pas un échec.
- Le muscle que tu construis maintenant est ce qui maintient ton métabolisme et ta force si tu arrêtes le traitement.

CHAPITRE 03

Le programme

Protège ton muscle pendant que la dose augmente

01

Pourquoi c'est important

Dans les grands essais sur le sémaglutide et le tirzépate, une part importante du poids perdu était de la masse maigre. La musculation et un apport suffisant en protéines sont les deux leviers qui la protègent le mieux.

Ton objectif de protéines est basé sur un poids corporel ajusté de 73 kg, la méthode utilisée par les cliniciens quand le poids est élevé.

02

L'assiette protéines d'abord

- Mange d'abord la partie protéinée du repas, tant que tu as encore de l'appétit.
- Ensuite les légumes ou la salade, puis les glucides s'il te reste de la place.
- De petits repas toutes les 3-4 heures fonctionnent mieux que deux gros quand l'appétit est faible.
- Quand les aliments solides te semblent de trop, prends une boisson protéinée : lait, kéfir, smoothie au yaourt ou shake.

03

Portions de protéines faciles

ALIMENT	PORTION → PROTÉINES
Yaourt à la grecque	200 g → 20 g
Œufs	3 œufs → 19 g
Blanc de poulet, cuit	100 g → 31 g
Thon en boîte	1 boîte (110 g) → 28 g
Cottage cheese	150 g → 17 g
Lentilles, cuites	200 g → 18 g
Lait ou kéfir	500 ml → 17 g
Tofu ferme	150 g → 25 g

04

Progression de force sur 12 semaines · Séance A

SEMAINES	PHASE	EXERCICE	SÉRIES × REPS	EFFORT (RPE)
1-4	Fondations	Presse à cuisses	2 × 10-12	6
		Machine à développé pectoraux	2 × 10-12	6
		Tirage horizontal à la poulie	2 × 10-12	6
		Farmer carry	2 × 10-12	6
5-8	Force	Presse à cuisses	3 × 8-10	7
		Machine à développé pectoraux	3 × 8-10	7
		Tirage horizontal à la poulie	3 × 8-10	7
		Farmer carry	3 × 8-10	7
9-12	Force	Presse à cuisses	3 × 8-10	7
		Machine à développé pectoraux	3 × 8-10	7
		Tirage horizontal à la poulie	3 × 8-10	7
		Farmer carry	3 × 8-10	7

05

Progression de force sur 12 semaines · Séance B

SEMAINES	PHASE	EXERCICE	SÉRIES × REPS	EFFORT (RPE)
1-4	Fondations	Soulevé de terre roumain	2 × 10-12	6
		Fente statique	2 × 10-12	6
		Machine à développé épaules	2 × 10-12	6
		Pallof press	2 × 10-12	6
5-8	Force	Soulevé de terre roumain	3 × 8-10	7
		Fente statique	3 × 8-10	7
		Machine à développé épaules	3 × 8-10	7

SEMAINES	PHASE	EXERCICE	SÉRIES × REPS	EFFORT (RPE)
9–12	Force	Pallof press	3 × 8–10	7
		Soulevé de terre roumain	3 × 8–10	7
		Fente statique	3 × 8–10	7
		Machine à développé épaules	3 × 8–10	7
		Pallof press	3 × 8–10	7

06

Tes effets secondaires

- Nausées : repas petits, froids ou à température ambiante ; évite les aliments gras ; arrête de manger au premier signe de satiété.
- Constipation : augmente les fibres progressivement, bois davantage, marche après les repas ; parles-en à ton pharmacien si ça dure plus de quelques jours.

07

Pendant l'augmentation de dose

L'appétit baisse généralement après chaque augmentation de dose. Prévois de petits repas riches en protéines pour ces jours-là.

08

Bibliothèque technique

Chaque mouvement de ton programme, avec les consignes qu'utilisent les coachs. Lis-la une fois avant la semaine 1, puis reviens-y dès qu'un exercice te semble bizarre.

EXERCICE	CONSIGNES
Fente statique	Grande fente, talon arrière décollé, mains sur les hanches ou charges en main · Descends le genou arrière à la verticale, tibia avant presque vertical · Ne laisse pas le genou avant rentrer et ne pousse pas sur le pied arrière
Farmer carry	Une charge lourde dans chaque main, tiens-toi droit, épaules basses et en arrière · Marche à petits pas rapides, respire régulièrement, serre fort · Ne te penche pas et ne laisse pas les charges se balancer

EXERCICE	CONSIGNES
Pallof press	De profil par rapport à une poulie ou un élastique à hauteur de poitrine, pieds largeur de hanches · Pousse la poignée droit devant et tiens en résistant à la rotation · Ne tourne pas vers le point d'ancrage et ne bloque pas ta respiration
Presse à cuisses	Dos à plat contre le dossier, pieds largeur de hanches au milieu de la plateforme · Descends jusqu'à environ 90° aux genoux, pousse dans tout le pied · Ne verrouille pas les genoux brutalement en haut et ne laisse pas les hanches décoller du siège
Machine à développé pectoraux	Règle le siège pour que les poignées soient au milieu de la poitrine, omoplates en arrière · Pousse de façon fluide, reviens lentement jusqu'à sentir un léger étirement des pectoraux · Ne laisse pas les épaules s'enrouler vers l'avant en fin de mouvement
Tirage horizontal à la poulie	Assis bien droit, genoux légèrement fléchis, poitrine haute · Tire la poignée vers le bas des côtes, coudes près du corps, serre les omoplates · Ne te balance pas d'avant en arrière pour prendre de l'élan
Soulevé de terre roumain	Barre à hauteur de hanches, prise largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis · Pousse les hanches en arrière, garde la barre contre les jambes, arrête-toi à mi-tibia · N'arrondis pas le dos et ne laisse pas la barre s'éloigner du corps
Machine à développé épaules	Règle le siège pour que les poignées partent à hauteur d'épaules, dos contre le dossier · Pousse de façon fluide, redescends lentement au point de départ · Ne cambre pas le dos et ne monte pas les épaules vers les oreilles

09

Si ça arrive, fais ça

Si tu as des nausées les jours d'entraînement	Alors mange une petite collation simple et pauvre en graisses 60–90 minutes avant, entraîne-toi plus légèrement autour du jour d'injection, et préviens ton prescripteur si ça persiste
Si tu n'arrives pas à manger assez de protéines	Alors prends de petites portions protéinées fréquentes : yaourt, shakes, œufs, poisson ; commence chaque repas par les protéines
Si tu te sens faible, as des vertiges ou la tête qui tourne	Alors arrête la séance, bois des liquides avec des électrolytes, mange quelque chose, et contacte ton médecin si ça se reproduit
Si tu es constipé	Alors augmente les fibres progressivement, bois plus d'eau, marche tous les jours, et demande à ton pharmacien ou ton médecin avant de prendre des laxatifs
Si ta force baisse en même temps que ton poids	Alors garde les séances de musculation non négociables, augmente les protéines, et évite le cardio supplémentaire qui empiète sur la récupération

Si ta perte de poids stagne

Alors continue l'entraînement, vérifie tes protéines et ton nombre de pas, et parle à ton prescripteur avant de modifier ta dose ; les plateaux sont normaux

10

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

2 × 10–12 @ RPE 6

01

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 15 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 5 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

2 × 10–12 @ RPE 6

02

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 17 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 5 500 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

2 × 10–12 @ RPE 6

03

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 19 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 6 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

2 × 10–12 @ RPE 6

04

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 21 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 6 500 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

05

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 23 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 7 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

06

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 25 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 7 500 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

07

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 27 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 8 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

08

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 29 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 8 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

09

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 30 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 8 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

10

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 30 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 8 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

11

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 30 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 8 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

3 × 8–10 @ RPE 7

12

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Séance B: Soulevé de terre roumain, Fente statique, Machine à développé épaules, Pallof press
- ☐ Séance A: Presse à cuisses, Machine à développé pectoraux, Tirage horizontal à la poulie, Farmer carry
- ☐ Protéines : 110 g sur 5 repas, les protéines en premier à chaque repas
- ☐ Fibres : environ 30 g ; augmente progressivement avec beaucoup d'eau
- ☐ Pas : 8 000 par jour

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Bilan hebdomadaire

SEMAINE	POIDS	TOUR DE TAILLE	DOSE	JOURS OBJECTIF PROTEIN	PROTEINS SECONDAIRES

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

RÉFÉRENCES

1. Wilding et al. (2021) Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2032183>
2. Jastreboff et al. (2022) Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2206038>
3. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
4. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

De petits efforts, répétés et honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com