

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 02

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet d'entraînement du Ramadan

Calories, horaires des repas et créneaux d'entraînement pour
30 jours de jeûne

2 340 kcal

CALORIES CIBLES

148 g

PROTÉINES

273 g

GLUCIDES

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

Pendant le Ramadan, ton objectif est de garder ton muscle et ta forme. Les progrès peuvent attendre l'Aïd.

Conseils du coach

07

08 Le programme

Calories, horaires des repas et créneaux d'entraînement pour 30 jours de jeûne

Ta répartition des repas

09

Quoi manger

09

Quand s'entraîner

10

Planning d'entraînement hebdomadaire

10

Si ça arrive, fais ça

11

13 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

18 Suivis

Notes

21

Références

23

CHAPITRE 01

Tes chiffres

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

TES CHIFFRES

Calories, horaires des repas et créneaux d'entraînement pour 30 jours de jeûne

2 340 kcal

CALORIES CIBLES

148 g

PROTÉINES

273 g

GLUCIDES

73 g

LIPIDES

2,9 L

EAU ENTRE L'IFTAR ET LE SHOUR

4

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT / SEMAINE

AVANT DE COMMENCER

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

Calories cibles: 2 340 kcal

Protéines: 148 g

Glucides: 273 g

Lipides: 73 g

Eau entre l'iftar et le shour: 2,9 L

Séances d'entraînement / semaine: 4

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

01

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Pendant le Ramadan, ton objectif est de garder ton muscle et ta forme. Les progrès peuvent attendre l'Aïd.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01** Remplis le suivi quotidien chaque matin après le shour ; ça prend une minute.
- 02** Pèse-toi au même moment chaque semaine, pas tous les jours ; le jeûne fait varier l'eau dans le corps.
- 03** Si tu as des vertiges ou te sens mal pendant l'entraînement, arrête-toi, interromps ta séance et bois dès que tu en as le droit.
- 04** Utilise la répartition des repas comme repère, pas comme règle. Atteindre tes protéines compte plus que des calories exactes.

“La musculation préserve le muscle quand tu manges moins ; le cardio est facultatif.”

CONSEILS DU COACH

- Pendant le Ramadan, ton objectif est de garder ton muscle et ta forme. Les progrès peuvent attendre l'Aïd.
- Répartis l'eau sur la soirée : un verre par heure vaut mieux qu'un litre au shour.
- Les aliments salés au shour donnent plus soif pendant la journée.
- La caféine après l'iftar peut ruiner le peu de sommeil que tu as ; limite-la au début de soirée.
- Après le Ramadan, reprends ton entraînement normal sur une semaine.

CHAPITRE 03

Le programme

Calories, horaires des repas et créneaux d'entraînement pour
30 jours de jeûne

01

Tes objectifs quotidiens

Métabolisme de base (BMR)	1 778 kcal
Calories de maintien	2 755 kcal
Calories cibles	2 340 kcal
Protéines	148 g
Glucides	273 g
Lipides	73 g

02

Ta répartition des repas

REPAS	KCAL	PROTÉINES
Shour	940 kcal	59 g
Iftar	1 050 kcal	59 g
Après tarawih / soirée	350 kcal	30 g

03

Quoi manger

- Shour : glucides lents + protéines + liquides. Flocons d'avoine ou pain complet, œufs ou yaourt, fruit, deux grands verres d'eau.
- Rupture du jeûne : de l'eau et 2-3 dattes, puis prie ou repose-toi 10 minutes avant le repas principal.
- Iftar : la moitié de l'assiette en légumes ou soupe, une portion de protéines de la taille de ta paume, un poing de riz, de boulgour ou de pommes de terre.
- Soirée : une collation protéinée comme du yaourt, du lait ou des noix ; garde les fritures et les douceurs pour les soirs de fête.

04

Quand s'entraîner

“90–120 min après l'iftar : le meilleur créneau pour la force lourde ou le fractionné ; tu as mangé et tu peux boire pendant la séance.”

- Jours 1–7 : adaptation, réduis le volume d'entraînement d'environ 30 %
- Jours 8–20 : le programme normal
- 10 dernières nuits : maintiens, priorise le sommeil, une série de moins par exercice

05

Planning d'entraînement hebdomadaire

JOUR	SÉANCE	DÉTAILS
Jour 1	Renforcement full body	Squat ou presse à cuisses, pompes ou développé couché, rowing, charnière de hanche : 3 × 8–10 @ RPE 7
Jour 2	Fractionné court (après l'iftar uniquement)	8 × 30 s intense / 90 s facile sur vélo ou en marche inclinée
Jour 3	Renforcement full body	Squat ou presse à cuisses, pompes ou développé couché, rowing, charnière de hanche : 3 × 8–10 @ RPE 7
Jour 4	Repos	—
Jour 5	Renforcement full body	Squat ou presse à cuisses, pompes ou développé couché, rowing, charnière de hanche : 3 × 8–10 @ RPE 7
Jour 6	Repos	—
Jour 7	Repos	—

06

Si ça arrive, fais ça

Si tu as des vertiges ou te sens très faible en t'entraînant à jeun	Alors arrête, assieds-toi et déplace la séance après l'iftar ; romps le jeûne et consulte si les symptômes persistent
Si tu es épuisé toute la journée	Alors réduis le volume d'entraînement d'un tiers, protège ton sommeil avec une courte sieste l'après-midi, et prends le shour le plus tard possible
Si tu as des maux de tête	Alors bois 2–3 litres répartis entre l'iftar et le shour, réduis progressivement la caféine avant le début du Ramadan, et ajoute une pincée de sel au shour
Si tu manges trop à l'iftar et te sens lourd	Alors romps le jeûne avec des dattes et de l'eau, prie ou fais une pause, puis mange une assiette normale avec protéines et légumes
Si tu perds de la force	Alors garde des charges lourdes mais réduis les séries, mange 25–40 g de protéines à l'iftar et au shour, et entraîne-toi après l'iftar plutôt qu'à jeun
Si tu prends un traitement ou si tu es diabétique	Alors parle à ton médecin avant de jeûner et de t'entraîner ; les doses et les horaires doivent souvent être ajustés

07

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

JOURS 1-

01

Jours 1–7 : adaptation,
réduis le volume
d'entraînement d'environ 30
%

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 148 g répartis entre shour, iftar et soirée
- ☐ Eau : 2,9 L entre l'iftar et le shour
- ☐ 4 séances cette semaine, au créneau choisi
- ☐ Sommeil : au moins 6–7 heures au total, les siestes comptent
- ☐ Objectif : trouve ton rythme ; des charges plus légères, c'est très bien.

	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

JOURS 8-

Jours 8–20 : le programme normal

08

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 148 g répartis entre shour, iftar et soirée
- ☐ Eau : 2,9 L entre l'iftar et le shour
- ☐ 4 séances cette semaine, au créneau choisi
- ☐ Sommeil : au moins 6–7 heures au total, les siestes comptent
- ☐ Objectif : entraînement normal, des protéines à chaque repas.

	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

JOURS 15-

Jours 8–20 : le programme normal

15

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 148 g répartis entre shour, iftar et soirée
- ☐ Eau : 2,9 L entre l'iftar et le shour
- ☐ 4 séances cette semaine, au créneau choisi
- ☐ Sommeil : au moins 6–7 heures au total, les siestes comptent
- ☐ Objectif : garde tes charges ; ajoute une marche après l'iftar.

	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

JOURS 22-

22

10 dernières nuits :
maintiens, priorise le
sommeil, une série de moins
par exercice

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 148 g répartis entre shour, iftar et soirée
- ☐ Eau : 2,9 L entre l'iftar et le shour
- ☐ 4 séances cette semaine, au créneau choisi
- ☐ Sommeil : au moins 6-7 heures au total, les siestes comptent
- ☐ Objectif : protège ton sommeil pendant les dix dernières nuits ; maintiens, ne force pas.

	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

Suivi quotidien du jeûne

JOUR	POIDS	SOMMEIL (H)	EAU (L)	SÉANCE	ÉNERGIE

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

RÉFÉRENCES

1. Chaouachi et al. (2012) The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: recommendations for the maintenance of physical fitness. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22738880/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Hassanein et al. (2022) Diabetes and Ramadan: Practical guidelines 2021 (IDF-DAR). Diabetes Res Clin Pract
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35016991/>
4. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>

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