COUNTER APP — TALLY & CLICKER · FICHE À IMPRIMER

Carnet de séries et répétitions par groupe musculaire

Une séance par fiche, groupée pour additionner facilement le volume hebdomadaire

MODE D'EMPLOI

1. Inscrivez chaque exercice sous le groupe musculaire qu'il travaille principalement, avec la charge utilisée.
2. Inscrivez les répétitions effectuées dans chaque série. Ne comptez que les répétitions à amplitude complète.
3. Total des répétitions = somme des séries. Pour le volume hebdomadaire, comptez les cases de séries remplies par groupe musculaire sur toutes vos fiches.

Nom _____ Date _____

Séance / programme _____ Poids de corps (facultatif) _____

Exercice	Charge	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Total réps	Note (tempo, RPE, douleur)
PECTORAUX								
DOS								
ÉPAULES								
JAMBES ET FESSIERS								
BRAS								
GAINAGE / ABDOMINAUX								

© 2026 GiveMeMood