

TABLEAU DE SUIVI DE PROGRESSION

Programme d'Entraînement Rameur - 8 Semaines

Fourni par GymDépôt.ca
333 boul. Brien, Repentigny, QC
Téléphone: (450) 704-4104

Nom: _____ Date de début: _____

Objectif principal: _____ Poids initial: _____

Semaine	Séances Complétées	Distance Totale (m)	Temps Moyen/500m	Puissance Moy. (W)	Fréq. Card. Moy. (bpm)	Poids (kg)	Notes / Ressentis
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							
Semaine 6							
Semaine 7							
Semaine 8							

OBJECTIFS ET TESTS DE PERFORMANCE

Mes Objectifs pour les 8 Semaines

Objectif 1: _____

Objectif 2: _____

Objectif 3: _____

Tests de Performance (2000m)

Type de Test	Date	Temps	Puissance Moyenne	FC Moyenne	Notes
Test Initial (Semaine 1)					
Test Mi-Parcours (Semaine 4)					
Test Final (Semaine 8)					

Conseils pour Maximiser vos Résultats

- **Régularité** : Visez 3-5 séances par semaine pour des résultats optimaux
- **Hydratation** : Buvez 500ml d'eau 1h avant et après chaque séance
- **Technique** : Priorisez toujours la qualité du mouvement sur la vitesse
- **Progression** : Augmentez graduellement l'intensité (10% par semaine maximum)
- **Récupération** : Accordez au moins 1-2 jours de repos complet par semaine
- **Nutrition** : Consommez protéines et glucides dans les 45min post-entraînement
- **Écoute** : Ajustez l'intensité selon votre niveau d'énergie quotidien

GymDépôt.ca - Votre Partenaire Fitness
333 boul. Brien, Repentigny, QC | Tél: (450) 704-4104
Visitez **Rameur.ca** pour plus de ressources et conseils d'experts