Rapport de progrès

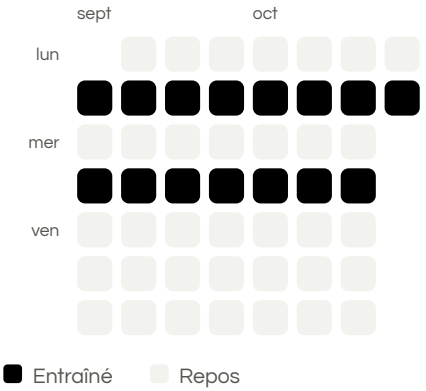
Sarah Klein

Coach Igor C. · 01.09.2026 au 20.10.2026

Séances	Séries	Kilos soulevés	Exercices
15	186	42'310	12
2.1 par semaine	26 par semaine	2'821 kg par séance	différents

Jours d'entraînement

15 séances · 50 jours



Plus grands progrès

Évolution 1RM est.

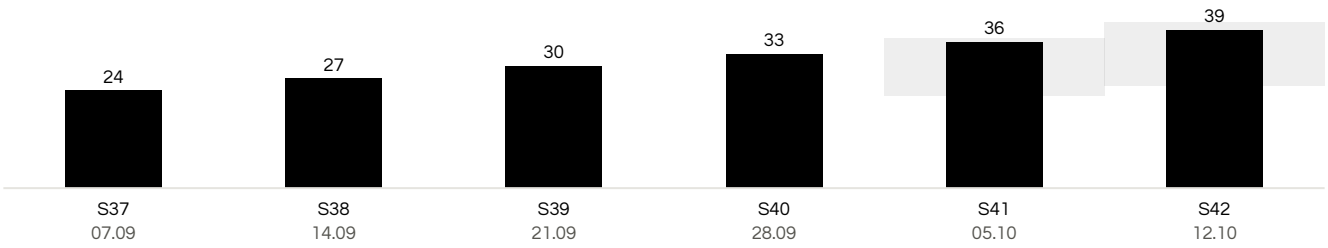
+66.7%	Tractions	6 réps → 10 réps
+15.6%	Squat arrière	80 kg × 5 → 92.5 kg × 5
+11.8%	Développé couché	61.2 kg × 5 → 68.4 kg × 5

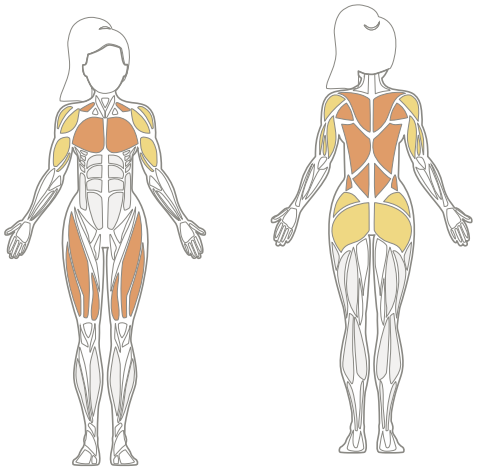
Séries par muscle

Séries de travail de chaque semaine complète (lundi à dimanche). Une série compte 1 pour le muscle principal et une demie pour chaque muscle secondaire.

Tous les muscles, chaque semaine

De 24 à 39 séries par semaine





A le plus augmenté

Pectoraux, de 9 à 12 séries par semaine

Le plus travaillé

Pectoraux, 10.5 séries par semaine

Le moins travaillé

Épaules, 5.5 séries par semaine

0 — 20+ séries par semaine

Moyenne par semaine · S37 à S42

Séries de chaque semaine

Muscle	S37 07.09	S38 14.09	S39 21.09	S40 28.09	S41 05.10	S42 12.10	Moyenne	Dern. sem.
Pectoraux	8	9	10	11	12	13	10.5	13
Épaules	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Triceps	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Dos	8	9	10	11	12	13	10.5	13
Biceps	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Quadriceps	8	9	10	11	12	13	10.5	13
Ischio-jambiers							0	0
Fessiers	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Mollets							0	0
Abdos							0	0

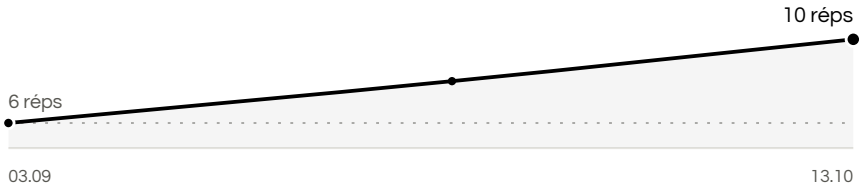
Progression de force

Meilleure série de chaque jour d'entraînement. Du plus grand changement au plus petit.

Tractions

+66.7%

10 réps



Squat arrière

+15.6%

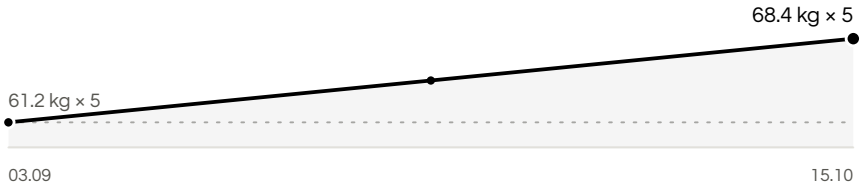
92.5 kg × 5



Développé couché

+11.8%

1RM est.: 68.4 kg



Formulaires

Sommeil

+33.3%

8 / 10

