



FITBOOK

4 SEMAINES

BILAN DE DÉMARRAGE

Date :

PRÉNOM	
OBJECTIF(S) DES 4 PROCHAINES SEMAINES	

MES MESURES

Je remplis ici les mesures que je souhaite suivre

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL
POIDS		

MES PERFORMANCES

Je remplis ici mes objectifs de performance (force, endurance...)

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL

MES MOTIVATIONS

Je décris ici mes sources de motivation

PLANNING SUR 4 SEMAINES

Du / / au / /

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

JOUR 11

JOUR 12

JOUR 13

JOUR 14

JOUR 15

JOUR 16

JOUR 17

JOUR 18

JOUR 19

JOUR 20

JOUR 21

JOUR 22

JOUR 23

JOUR 24

JOUR 25

JOUR 26

JOUR 27

JOUR 28

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE			SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



Large grey rectangular area for notes.

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE			SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)		

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



Large grey rectangular area for notes.

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE			SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



Large grey rectangular area for notes.

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE			SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)			

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



MES MESURES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL
POIDS		

MES PERFORMANCES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL

BILAN

Bilan de ma semaine : mes succès, mes points à améliorer...

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE			SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



Large empty rectangular area for notes.

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



Large empty box for notes.

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



MES MESURES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL
POIDS		

MES PERFORMANCES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL

BILAN

Bilan de ma semaine : mes succès, mes points à améliorer...

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



MES MESURES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL
POIDS		

MES PERFORMANCES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL

BILAN

Bilan de ma semaine : mes succès, mes points à améliorer...

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE			SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



Large empty rectangular area for notes.

ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



ENTRAÎNEMENT

HEURE DÉBUT	DURÉE	MUSCLE(S) CIBLÉ(S)					
EXERCICE		SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	

CARDIO / COURS COLLECTIF

HEURE DÉBUT	DURÉE	EXERCICE(S)

ALIMENTATION

	DÉTAILS DES REPAS	CALORIES / MACROS
REPAS 1 : __ H __		
REPAS 2 : __ H __		
REPAS 3 : __ H __		
REPAS 4 : __ H __		
REPAS 5 : __ H __		
REPAS 6 : __ H __		

BILAN / NOTES



MES MESURES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL
POIDS		

MES PERFORMANCES

	AUJOURD'HUI	OBJECTIF FINAL

BILAN

Bilan de ma semaine : mes succès, mes points à améliorer...

CRÉDITS

Qu'est-ce qu'un FITBOOK ? C'est un livre / cahier qui permet de suivre et noter ses entraînements et son alimentation. C'est l'une des meilleures méthodes pour démarrer un programme de musculation, mais aussi pour progresser lorsque l'on atteint un palier. Que ce soit pour sécher, prendre de la masse musculaire ou gagner en force. Véritable journal de bord, il vous aidera à repérer les points à améliorer mais également à garder la motivation au fil des semaines. N'hésitez pas à imprimer ce FITBOOK en français autant de fois que vous le souhaitez. Bon courage !



A PROPOS DE L'AUTEUR

Passionnée de musculation depuis 2009, je vous partage mon expérience et viens en aide aux femmes désireuses de prendre leur corps en main sur mon blog depuis 2011. Diplômée d'un Master en Informatique, j'ai décidé de passer le diplôme de Diététicienne - Nutritionniste afin de pouvoir contribuer plus activement à la santé des femmes en France.

Blog : www.musculationaufeminin.com

E-mail : gwen@musculationaufeminin.com

Facebook : facebook.com/musculationaufeminin

Instagram : instagram.com/musculation.au.feminin

Newsletter : musculationaufeminin.com/inscription-a-la-newsletter

Retrouvez tous mes e-book sur la [boutique](#) du blog

