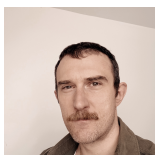


Audit de semaine



Identifie tes créneaux réels, évalue la logistique, pose tes deux séances.

Martin Haas · Ancien officier de la Légion étrangère · Coach

ÉTAPE 1

Cartographie ta semaine réelle

Prends ton agenda de la semaine dernière — pas une semaine idéale, celle qui vient de se passer. Identifie les plages qui n'étaient pas occupées par un engagement fixe.

Créneaux à ne pas écarter trop vite : tôt le matin avant le réveil de la famille, la pause déjeuner même partielle, le soir après le coucher des enfants, les interstices entre deux blocs de travail.

Créneau	Durée dispo	Énergie probable	Localisation
Ex : mardi 6h – 6h45	45 min	Correct	Maison

ÉTAPE 2

Évalue la logistique

Chaque minute de trajet s'additionne à la durée réelle de ta séance. 30 min d'entraînement + 20 min aller-retour = 50 min mobilisées. C'est souvent la différence entre une séance qui tient et une qui saute.

Depuis chez toi

Aucun temps de trajet. Une séance de 30 min te coûte exactement 30 min.

Salle sur ton trajet

Le trajet fait partie de ton quotidien. Tu ajoutes uniquement la séance et la douche.

ÉTAPE 3

Identifie tes deux créneaux prioritaires

Sélectionne les deux créneaux les plus réalistes — pas les plus ambitieux. Ceux qui tiennent même quand la semaine déraile.

Note-les ici pour ne pas les perdre.

CRÉNEAU 1

CRÉNEAU 2

ÉTAPE 4

Note ce qui bloque habituellement

Ce n'est pas une liste de bonnes résolutions. C'est un diagnostic. Identifier le vrai point de friction évite de répéter le même schéma.

	Pas de créneau stable	Format Grease the Groove en priorité
	Fatigue le soir	Tester un créneau matin ou midi
	Pas d'équipement	Circuit ou EMOM sans matériel
	Semaines irrégulières	Réduire à 1 séance en semaine chargée

Mon obstacle principal :

ÉTAPE 5

Définis ton programme

Choisis un format adapté à tes créneaux. Construis une séance simple. Répète-la deux fois par semaine pendant deux semaines avant de changer quoi que ce soit.

FORMAT 1 · CIRCUIT TRAINING · 20 – 35 MIN

Enchaîne des exercices sur des groupes musculaires différents sans repos entre eux. Le muscle récupère pendant que l'autre travaille. 30 à 60 sec de pause entre chaque tour.

1	Pompes	8 à 15 rép.
2	Squats	10 à 15 rép.
3	Gainage	30 à 60 sec

FORMAT 2 · EMOM · 10 – 30 MIN

Every Minute On the Minute. Au début de chaque minute, tu effectues un nombre fixe de répétitions. Le temps restant dans la minute, tu récupères. La durée totale est connue avant de commencer.

1	EMOM 10 min — Pompes	8 rép. / min
2	EMOM 10 min — Gainage	30 sec / min
3	EMOM 10 min — Squats	10 rép. / min

FORMAT 3 · GREASE THE GROOVE · AUCUN CRÉNEAU DÉDIÉ

Séries légères accumulées tout au long de la journée. 50% de ton maximum, plusieurs fois par jour. Sans transpirer, sans équipement obligatoire.

L	Pompes — 50% du max, toutes les 2h	4 à 6 fois
M	Squats — 50% du max, toutes les 2h	4 à 6 fois
M	Gainage — 30 sec, toutes les 2h	4 à 6 fois
J	Pompes — 50% du max, toutes les 2h	4 à 6 fois
V	Squats — 50% du max, toutes les 2h	4 à 6 fois

MON PROGRAMME · SEMAINES 1 ET 2

Format choisi	Exercice	Répétitions / durée	Tours / séries
<i>Circuit / EMOM / GTG</i>	<i>Ex : pompes</i>	<i>Ex : 10 rép.</i>	<i>Ex : 4 tours</i>

Mes créneaux pour ces deux semaines :

SÉANCE 1

SÉANCE 2
