

# 30 jours pour transformer votre routine fitness et atteindre vos objectifs

---

## Évaluation et suivi des progrès

- Réalisez un bilan complet en J1 (mesures physiques, photos) pour établir une base de référence.
- Effectuez une évaluation finale en J30 pour mesurer vos progrès objectifs.
- Utilisez un tableau de suivi hebdomadaire pour noter le volume d'entraînement (séries, répétitions, poids) afin d'appliquer le principe de surcharge progressive.

## Piliers de la performance et sécurité

- Hydratation : consommez 400 à 800 ml d'eau par heure d'effort intense pour maintenir vos capacités.
- Sommeil : dormez 7 à 9 heures par nuit, pilier indispensable de la récupération et des performances.
- Qualité technique : privilégiez des mouvements contrôlés et une amplitude complète pour prévenir les blessures musculo-squelettiques.

## Structure de vos séances

- Échauffement : prévoyez 5 à 10 minutes de mouvements dynamiques avant chaque séance pour préparer vos articulations.
- Renforcement : intégrez 3 à 5 séances de renforcement musculaire par semaine pour améliorer votre composition corporelle.
- Exercices polyarticulaires : misez sur les squats, fentes et pompes pour solliciter plusieurs groupes musculaires et maximiser l'efficacité énergétique.

## Planning et progression hebdomadaire

- Récupération active : intégrez des jours de marche ou d'étirements entre les séances intenses pour favoriser la synthèse protéique.
- Progression : adaptez le nombre de répétitions ou de séries chaque semaine pour augmenter le volume et éviter les plateaux.