

Exemple de Planning Sportif Hebdomadaire à Télécharger

Un planning sportif bien structuré est la clé pour progresser régulièrement et éviter les blessures. Ce modèle PDF vous permet de planifier vos séances d'entraînement sur une semaine, en notant les exercices, les durées et les temps de repos. Téléchargez-le, imprimez-le ou remplissez-le directement sur votre ordinateur.

Ce planning est fourni à titre indicatif. Adaptez les exercices à votre niveau et consultez un professionnel de santé avant de commencer un nouveau programme sportif.

Mode d'emploi

1. Téléchargez le fichier PDF du planning vierge.
2. Imprimez-le ou ouvrez-le dans un logiciel de lecture PDF pour le remplir numériquement.
3. Identifiez vos objectifs (perte de poids, prise de masse, endurance, etc.) et votre niveau (débutant, intermédiaire, avancé).
4. Répartissez vos séances sur la semaine en laissant au moins un jour de repos entre les séances de musculation pour le même groupe musculaire.
5. Remplissez chaque case avec l'exercice prévu, la durée ou le nombre de répétitions, et les temps de repos.
6. À la fin de la semaine, évaluez votre progression et ajustez le planning pour la semaine suivante.

Comment utiliser ce planning ?

Ce planning hebdomadaire comporte des lignes pour chaque jour de la semaine et des colonnes pour le type d'exercice, la durée, les répétitions, le temps de repos et des notes. Commencez par définir vos disponibilités : combien de jours pouvez-vous vous entraîner ? Ensuite, choisissez des exercices adaptés à vos objectifs. Par exemple, pour le cardio, notez la durée ; pour la musculation, notez les séries et répétitions. Utilisez la colonne 'Notes' pour indiquer la charge utilisée, les sensations ou les points à améliorer.

Adapter le planning à votre niveau

Débutant : commencez par 2 à 3 séances par semaine, avec des exercices au poids du corps et des temps de repos plus longs. Intermédiaire : 3 à 4 séances, en augmentant l'intensité et en ajoutant des charges. Avancé : 5 à 6 séances, avec des techniques comme le fractionné ou la supersérie. N'oubliez pas d'inclure des séances de récupération active (marche, yoga, étirements) et des jours de repos complets.

Modèle prêt à adapter

PLANNING SPORTIF HEBDOMADAIRE Semaine du : [Date] Objectif de la semaine : [Objectif] | Jour | Type d'exercice | Exercice | Durée / Répétitions | Temps de repos | Notes | |-----|-----|-----|-----|-----|-----| | Lundi | Cardio | Course à pied | 30 min | - | Rythme modéré | | Mardi | Musculation | Squats, pompes, gainage | 3x15, 3x10, 3x30s | 60 s entre séries | Charge : [Poids] | | Mercredi | Repos | - | - | - | Étirements légers | | Jeudi | Cardio | Vélo | 45 min | - | Fractionné | | Vendredi | Musculation | Soulevé de terre, développé couché | 3x10, 3x12 | 90 s entre séries | Charge : [Poids] | | Samedi | Cardio | Natation | 30 min | - | Récupération active | | Dimanche | Repos | - | - | - | Notes de la semaine : [Notes]

Checklist

- [] Définir un objectif clair et mesurable
- [] Choisir des exercices adaptés à son niveau
- [] Prévoir au moins un jour de repos complet par semaine
- [] Intégrer des séances d'échauffement et de récupération
- [] Noter les charges et les performances pour suivre la progression
- [] Ajuster le planning en fonction des ressentis et des contraintes

[] Consulter un professionnel en cas de doute sur un exercice

Questions fréquentes

Puis-je utiliser ce planning pour la musculation ?

Oui, ce planning est polyvalent. Pour la musculation, indiquez les exercices, les séries, les répétitions et les charges dans les colonnes correspondantes. Adaptez le nombre de séances et les groupes musculaires travaillés selon votre programme.

Comment intégrer des jours de repos ?

Il est recommandé d'avoir au moins un à deux jours de repos complet par semaine pour permettre la récupération. Vous pouvez aussi prévoir des séances de récupération active comme la marche ou le yoga.

Ce planning convient-il aux débutants ?

Absolument. Commencez par deux à trois séances par semaine avec des exercices simples. Utilisez les colonnes pour noter les temps de repos et les sensations. Augmentez progressivement l'intensité au fil des semaines.