Bench Only

4 séances par semaine, plus de 1h30 · 5 semaines

Colonne Charge : calcule chaque charge à partir de ton 1RM, ou remplis-la avec le calculateur de la page.
Intensité : pourcentage du 1RM et RPE cible. Échauffement non détaillé.

Semaine 1

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché Larsen	1 × 6	69 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	68 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	67 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	3 × 8	RPE 8		4 min	☐
Développé épaules à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Extension triceps à la poulie	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché Spoto	1 × 2	91 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 2	89 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 6	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	79 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 6	77 % · RPE 5,5		5 min	☐
Rowing bûcheron	3 × 8	RPE 8		4 min	☐
Tirage haut assis en supination	3 × 8	RPE 9		2 min 30	☐
Curl biceps	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché tempo 4/1/0	1 × 3	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	74 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	73 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché aux haltères	3 × 8 à 10	RPE 8		5 min	☐
Extension triceps à la corde au-dessus de la tête	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Face pull	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Curl biceps incliné aux haltères	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Tirage assis à la corde	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Tirage haut unilatéral à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Semaine 2

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché Larsen	1 × 6	69 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	68 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	67 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	3 × 8	RPE 8		4 min	☐
Développé épaules à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Extension triceps à la poulie	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché Spoto	1 × 2	93 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 2	90 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	81 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	79 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing bûcheron	3 × 8	RPE 8		4 min	☐
Tirage haut assis en supination	3 × 8	RPE 9		2 min 30	☐
Curl biceps	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché tempo 4/1/0	2 × 3	77 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	74 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché aux haltères	3 × 8 à 10	RPE 8		5 min	☐
Extension triceps à la corde au-dessus de la tête	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Face pull	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Curl biceps incliné aux haltères	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Tirage assis à la corde	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Tirage haut unilatéral à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Semaine 3

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché Larsen	1 × 6	69 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	68 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	67 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	3 × 8	RPE 8		4 min	☐
Développé épaules à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Extension triceps à la poulie	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché Spoto	1 × 2	93 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 2	90 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	81 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	79 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing bûcheron	3 × 8	RPE 8		4 min	☐
Tirage haut assis en supination	3 × 8	RPE 9		2 min 30	☐
Curl biceps	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché tempo 4/1/0	2 × 3	77 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	74 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché aux haltères	3 × 8 à 10	RPE 8		5 min	☐
Extension triceps à la corde au-dessus de la tête	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Face pull	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	94 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Curl biceps incliné aux haltères	4 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Tirage assis à la corde	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐
Tirage haut unilatéral à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Semaine 4

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché Larsen	1 × 6	69 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	68 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	67 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	3 × 8	RPE 8		4 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché Spoto	1 × 2	94 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 2	91 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	81 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	79 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 6	77 % · RPE 5,5		5 min	☐
Rowing bûcheron	3 × 8	RPE 8		4 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché tempo 4/1/0	1 × 3	87 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché aux haltères	2 × 8 à 10	RPE 7		5 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	100 % · RPE 10		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Curl biceps incliné aux haltères	4 × 8 à 12	RPE 7		2 min 30	☐
Tirage assis à la corde	3 × 8 à 12	RPE 7		2 min 30	☐
Tirage haut unilatéral à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 9		2 min 30	☐

Semaine 5

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché Larsen	1 × 6	69 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	68 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	67 % · RPE 6		5 min	☐
Développé épaules à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 7,5		2 min 30	☐
Extension triceps à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 7,5		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché Spoto	1 × 2	90 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 2	89 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 6	79 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 6	77 % · RPE 5,5		5 min	☐
Tirage haut assis en supination	3 × 8	RPE 7,5		2 min 30	☐
Curl biceps	3 × 8 à 12	RPE 7,5		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché tempo 4/1/0	1 × 3	87 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 3	86 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché aux haltères	3 × 8 à 10	RPE 8		5 min	☐
Extension triceps à la corde au-dessus de la tête	3 × 8 à 12	RPE 7,5		2 min 30	☐
Face pull	3 × 8 à 12	RPE 7,5		2 min 30	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	85 % · RPE 5,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Curl biceps incliné aux haltères	4 × 8 à 12	RPE 8,5		2 min 30	☐
Tirage assis à la corde	3 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐
Tirage haut unilatéral à la poulie	3 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐