Candito 6 semaines (adaptation)

4 séances par semaine, moins de 1h30 · 6 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

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	71 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 6	71 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	71 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 8	RPE 7		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 7		2 min	☐

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 6	71 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 8	71 % · RPE 7		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 8	RPE 7		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 8	RPE 7		2 min	☐

Semaine 2

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 6	77 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 6	71 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 6	77 % · RPE 7,5		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 8	RPE 7,5		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 6	71 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 6	77 % · RPE 7,5		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 6	77 % · RPE 7,5		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 8	RPE 7,5		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 8	RPE 7,5		2 min	☐

Semaine 3

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 4	76 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 8	RPE 8		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 8		2 min	☐

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 4	76 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	84 % · RPE 8		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 8	RPE 8		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 6	RPE 8		2 min	☐

Semaine 4

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 10	RPE 8,5		2 min	☐

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 6	RPE 8,5		2 min	☐

Semaine 5

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 2	92 % · RPE 9		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	89 % · RPE 8		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 2	92 % · RPE 9		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	2 × 6	RPE 9		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 10	RPE 9		2 min	☐

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	89 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 2	92 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 6	RPE 9		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 6	RPE 9		2 min	☐

Semaine 6

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	2 × 6	RPE 7		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	1 × 10	RPE 7		2 min	☐

Bas du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 1	100 % · RPE 10		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 1	100 % · RPE 10		5 min	☐

Haut du corps

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 1	100 % · RPE 10		5 min	☐