GZCLP (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

T1 squat, T2 développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 3	73 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	73 % · RPE 9		4 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 10	57,5 % · RPE 4		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé militaire, T2 soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	4 × 3	73 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	73 % · RPE 9		4 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	3 × 10	57,5 % · RPE 4		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé couché, T2 squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	4 × 3	73 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	73 % · RPE 9		4 min	☐
Squat (compétition)	3 × 10	57,5 % · RPE 4		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 soulevé de terre, T2 développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	4 × 3	73 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	73 % · RPE 9		4 min	☐
Développé militaire	3 × 10	57,5 % · RPE 4		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

Semaine 2

T1 squat, T2 développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 3	75,5 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	75,5 % · RPE 9		4 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 10	60 % · RPE 5		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé militaire, T2 soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	4 × 3	75,5 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	75,5 % · RPE 9		4 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	3 × 10	60 % · RPE 5		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé couché, T2 squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	4 × 3	75,5 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	75,5 % · RPE 9		4 min	☐
Squat (compétition)	3 × 10	60 % · RPE 5		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 soulevé de terre, T2 développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	4 × 3	75,5 % · RPE 4		4 min	☐
	1 × AMRAP	75,5 % · RPE 9		4 min	☐
Développé militaire	3 × 10	60 % · RPE 5		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

Semaine 3

T1 squat, T2 développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 3	78 % · RPE 4,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	78 % · RPE 9		4 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 10	62,5 % · RPE 6		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé militaire, T2 soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	4 × 3	78 % · RPE 4,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	78 % · RPE 9		4 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	3 × 10	62,5 % · RPE 6		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé couché, T2 squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	4 × 3	78 % · RPE 4,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	78 % · RPE 9		4 min	☐
Squat (compétition)	3 × 10	62,5 % · RPE 6		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 soulevé de terre, T2 développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	4 × 3	78 % · RPE 4,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	78 % · RPE 9		4 min	☐
Développé militaire	3 × 10	62,5 % · RPE 6		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

Semaine 4

T1 squat, T2 développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 3	80,5 % · RPE 5,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	80,5 % · RPE 9		4 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 10	65 % · RPE 7		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7,5		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé militaire, T2 soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	4 × 3	80,5 % · RPE 5,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	80,5 % · RPE 9		4 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	3 × 10	65 % · RPE 7		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7,5		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé couché, T2 squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	4 × 3	80,5 % · RPE 5,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	80,5 % · RPE 9		4 min	☐
Squat (compétition)	3 × 10	65 % · RPE 7		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7,5		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 soulevé de terre, T2 développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	4 × 3	80,5 % · RPE 5,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	80,5 % · RPE 9		4 min	☐
Développé militaire	3 × 10	65 % · RPE 7		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7,5		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

Semaine 5

T1 squat, T2 développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 3	83 % · RPE 6,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	83 % · RPE 9		4 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 10	67,5 % · RPE 8		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 8		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé militaire, T2 soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	4 × 3	83 % · RPE 6,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	83 % · RPE 9		4 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	3 × 10	67,5 % · RPE 8		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 8		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 développé couché, T2 squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	4 × 3	83 % · RPE 6,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	83 % · RPE 9		4 min	☐
Squat (compétition)	3 × 10	67,5 % · RPE 8		3 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 8		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

T1 soulevé de terre, T2 développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	4 × 3	83 % · RPE 6,5		4 min	☐
	1 × AMRAP	83 % · RPE 9		4 min	☐
Développé militaire	3 × 10	67,5 % · RPE 8		3 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 8		2 min	☐
	1 × AMRAP	-		2 min	☐

Semaine 6

T1 squat, T2 développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 10	60 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 10	63 % · RPE 6		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐

T1 développé militaire, T2 soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	1 × 3	RPE 5		2 min	☐
	2 × 3	RPE 6		2 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 10	60 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 10	63 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐

T1 développé couché, T2 squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Squat (compétition)	1 × 10	60 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 10	63 % · RPE 6		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 15	RPE 7		2 min	☐

T1 soulevé de terre, T2 développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	1 × 10	RPE 5		2 min	☐
	1 × 10	RPE 6		2 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 15	RPE 7		2 min	☐