PHUL

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

Haut du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Rowing barre buste penché	1 × 5	RPE 6		2 min	☐
	3 × 5	RPE 7		2 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 10	RPE 7		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 8	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 10	RPE 7		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 10	RPE 7		2 min	☐

Bas du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Presse à cuisses 45°	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 10	RPE 7		2 min	☐

Haut du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé incliné à la barre	1 × 8	RPE 6		5 min	☐
	3 × 10	RPE 7		5 min	☐
Écarté aux haltères	2 × 12	RPE 7		2 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 10	RPE 7		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 12	RPE 7		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 12	RPE 7		2 min	☐

Bas du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Front squat	1 × 8	53 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	56 % · RPE 7		5 min	☐
Fentes aux haltères	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Leg extension	3 × 12	RPE 7		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 12	RPE 7		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Semaine 2

Haut du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Rowing barre buste penché	1 × 5	RPE 6		2 min	☐
	3 × 5	RPE 7,5		2 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 8	RPE 7,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 10	RPE 7,5		2 min	☐

Bas du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Presse à cuisses 45°	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐

Haut du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé incliné à la barre	1 × 8	RPE 6		5 min	☐
	3 × 10	RPE 7,5		5 min	☐
Écarté aux haltères	2 × 12	RPE 7,5		2 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 7,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 12	RPE 7,5		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Bas du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Front squat	1 × 8	53 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	57 % · RPE 7,5		5 min	☐
Fentes aux haltères	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Leg extension	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Semaine 3

Haut du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	84 % · RPE 8		5 min	☐
Rowing barre buste penché	1 × 4	RPE 6		2 min	☐
	3 × 4	RPE 8		2 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 8	RPE 8		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 8	RPE 8		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 8	RPE 8		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 8	RPE 8		2 min	☐

Bas du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	84 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 4	84 % · RPE 8		5 min	☐
Presse à cuisses 45°	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 10	RPE 8		2 min	☐

Haut du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé incliné à la barre	1 × 8	RPE 6		5 min	☐
	3 × 10	RPE 8		5 min	☐
Écarté aux haltères	2 × 10	RPE 8		2 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 10	RPE 8		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 8		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 10	RPE 8		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 10	RPE 8		2 min	☐

Bas du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Front squat	1 × 8	53 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	59 % · RPE 8		5 min	☐
Fentes aux haltères	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Leg extension	3 × 12	RPE 8		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 12	RPE 8		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 12	RPE 8		2 min	☐

Semaine 4

Haut du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
Rowing barre buste penché	1 × 3	RPE 6		2 min	☐
	3 × 3	RPE 8,5		2 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 8	RPE 8,5		2 min	☐

Bas du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
Presse à cuisses 45°	3 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 10	RPE 8,5		2 min	☐

Haut du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé incliné à la barre	1 × 8	RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	RPE 8,5		5 min	☐
Écarté aux haltères	2 × 10	RPE 8,5		2 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 8,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 10	RPE 8,5		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 10	RPE 8,5		2 min	☐

Bas du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Front squat	1 × 8	53 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	60 % · RPE 8,5		5 min	☐
Fentes aux haltères	3 × 8	RPE 8,5		2 min	☐
Leg extension	3 × 10	RPE 8,5		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 10	RPE 8,5		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 12	RPE 8,5		2 min	☐

Semaine 5

Haut du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 3	89 % · RPE 9		5 min	☐
Rowing barre buste penché	1 × 3	RPE 6		2 min	☐
	3 × 3	RPE 9		2 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 8	RPE 9		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	2 × 6	RPE 9		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 8	RPE 9		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 8	RPE 9		2 min	☐

Bas du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 3	89 % · RPE 9		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	89 % · RPE 9		5 min	☐
Presse à cuisses 45°	3 × 8	RPE 9		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 8	RPE 9		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 10	RPE 9		2 min	☐

Haut du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé incliné à la barre	1 × 8	RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	RPE 9		5 min	☐
Écarté aux haltères	2 × 10	RPE 9		2 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 8	RPE 9		2 min	☐
Rowing bûcheron	2 × 8	RPE 9		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 9		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 10	RPE 9		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 10	RPE 9		2 min	☐

Bas du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Front squat	1 × 8	53 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 8	61 % · RPE 9		5 min	☐
Fentes aux haltères	3 × 8	RPE 9		2 min	☐
Leg extension	3 × 10	RPE 9		2 min	☐
Leg curl assis	3 × 10	RPE 9		2 min	☐
Mollets debout à la machine	3 × 12	RPE 9		2 min	☐

Semaine 6

Haut du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	1 × 3	RPE 5		2 min	☐
	2 × 3	RPE 6		2 min	☐
Tirage vertical à la poulie	1 × 8	RPE 7		2 min	☐
Développé militaire aux haltères	1 × 6	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	1 × 8	RPE 7		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	1 × 8	RPE 7		2 min	☐

Bas du corps : force

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Presse à cuisses 45°	2 × 8	RPE 7		2 min	☐
Leg curl assis	2 × 8	RPE 7		2 min	☐
Mollets debout à la machine	2 × 10	RPE 7		2 min	☐

Haut du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé incliné à la barre	1 × 8	RPE 5		5 min	☐
	2 × 8	RPE 6		5 min	☐
Écarté aux haltères	1 × 10	RPE 7		2 min	☐
Tirage horizontal à la machine	2 × 8	RPE 7		2 min	☐
Rowing bûcheron	1 × 8	RPE 7		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	1 × 12	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	1 × 10	RPE 7		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	1 × 10	RPE 7		2 min	☐

Bas du corps : hypertrophie

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Front squat	1 × 8	50 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 8	53 % · RPE 6		5 min	☐
Fentes aux haltères	2 × 8	RPE 7		2 min	☐
Leg extension	2 × 10	RPE 7		2 min	☐
Leg curl assis	2 × 10	RPE 7		2 min	☐
Mollets debout à la machine	2 × 12	RPE 7		2 min	☐