Powerbuilding

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

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 7		2 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Élévations latérales aux haltères	3 × 12	RPE 7		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	5 × 10	RPE 7		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 5	73 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché prise serrée	1 × 5	75 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	78 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 7		2 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐

Semaine 2

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 4	82 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 4	82 % · RPE 7,5		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 4	82 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 4	82 % · RPE 7,5		5 min	☐
Élévations latérales aux haltères	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	5 × 10	RPE 7,5		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 5	73 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché prise serrée	1 × 5	75 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 5	78 % · RPE 7		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐

Semaine 3

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 8		2 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
Élévations latérales aux haltères	3 × 12	RPE 8		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	5 × 10	RPE 8		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 4	76 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	79 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché prise serrée	1 × 4	78 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	81 % · RPE 7,5		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 8		2 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 4

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 8,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 8,5		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 8,5		2 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
Élévations latérales aux haltères	3 × 12	RPE 8,5		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	5 × 10	RPE 8,5		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 4	76 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	81 % · RPE 8		5 min	☐
Développé couché prise serrée	1 × 4	78 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	83 % · RPE 8		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 8,5		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 8,5		2 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	94 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	94 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	94 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 5

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 2	92 % · RPE 9		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 2	92 % · RPE 9		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 9		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 9		2 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 12	RPE 9		2 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 2	92 % · RPE 9		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 2	92 % · RPE 9		5 min	☐
Élévations latérales aux haltères	3 × 12	RPE 9		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	5 × 10	RPE 9		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 4	76 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
Développé couché prise serrée	1 × 4	78 % · RPE 6		5 min	☐
	3 × 4	84 % · RPE 8,5		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 9		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	3 × 10	RPE 9		2 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐

Semaine 6

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	84 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	84 % · RPE 6		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	2 × 8	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 8	RPE 7		2 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	84 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	84 % · RPE 6		5 min	☐
Élévations latérales aux haltères	2 × 10	RPE 7		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	2 × 8	RPE 7		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 4	73 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 4	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché prise serrée	1 × 4	75 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 4	78 % · RPE 6		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	2 × 8	RPE 7		2 min	☐
Curl biceps aux haltères	2 × 8	RPE 7		2 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	84 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	84 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	84 % · RPE 6		5 min	☐
Élévations latérales aux haltères	1 × 10	RPE 7		2 min	☐
Extension triceps à la poulie	1 × 8	RPE 7		2 min	☐