Préparation compétition powerlifting (Powerlifter Spe)

4 séances par semaine · 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
Squat (compétition)	3 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Presse pectoraux	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	2 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché pause 3 s	3 × 4	73 % · RPE 6,5		5 min	☐
Hack squat	3 × 8 à 12	RPE 8		4 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
Curl biceps	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 2

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Presse pectoraux	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	2 × 4	82 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché pause 3 s	3 × 4	74 % · RPE 7		5 min	☐
Hack squat	3 × 8 à 12	RPE 8		4 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 6	77 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
Curl biceps	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 3

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 3	88 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Presse pectoraux	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 4	85 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché pause 3 s	3 × 4	75 % · RPE 7,5		5 min	☐
Hack squat	3 × 8 à 12	RPE 8		4 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 6	79 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 6	77 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
Curl biceps	3 × 8 à 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	94 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	94 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	94 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐

Semaine 4

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Presse pectoraux	3 × 8 à 10	RPE 7		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	3 × 8 à 10	RPE 7		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché pause 3 s	3 × 4	75 % · RPE 7,5		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	98 % · RPE 9,5		5 min	☐
	2 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	98 % · RPE 9,5		5 min	☐
	2 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	98 % · RPE 9,5		5 min	☐
	2 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐

Semaine 5

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	80 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	80 % · RPE 5,5		5 min	☐
Presse pectoraux	3 × 8 à 10	RPE 7		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	3 × 8 à 10	RPE 7		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 4	77 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché pause 3 s	2 × 4	73 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 4	72 % · RPE 6		5 min	☐
Hack squat	3 × 8 à 12	RPE 7		4 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
Curl biceps	3 × 8 à 10	RPE 7		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐