Programme Sarox Débutant

3 séances par semaine, moins de 1h30 · 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 pause 2 s	1 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 4	71 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché tempo 4/1/0	1 × 4	71 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Halt deadlift (arrêt sous les genoux)	4 × 3	71 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 2

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 4	71 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché tempo 4/1/0	2 × 4	71 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Halt deadlift (arrêt sous les genoux)	2 × 3	74 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 3	71 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 3

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 4	72 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché tempo 4/1/0	1 × 4	72 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Halt deadlift (arrêt sous les genoux)	2 × 3	74 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 3	71 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 4

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	1 × 4	72 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché tempo 4/1/0	1 × 4	72 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Halt deadlift (arrêt sous les genoux)	3 × 3	71 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	69 % · RPE 5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	89 % · RPE 9		3 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	89 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 5

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat pause 2 s	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 4	66 % · RPE 5		5 min	☐
Développé couché tempo 4/1/0	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Halt deadlift (arrêt sous les genoux)	2 × 3	71 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	69 % · RPE 5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	79 % · RPE 5		3 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐