# Programme Sarox Intermédiaire

**4 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 (compétition) | 1 × 3 | 84 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 81 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 6 | 76 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 6 | 74 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché pause 3 s | 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) | 1 × 3 | 74 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 3 × 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 tempo 4/1/0 | 1 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 3 × 4 | 69 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché tempo 4/1/0 | 1 × 3 | 74 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 72 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 3 | 71 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre roumain | 3 × 8 | 66 % · RPE 9 | | 3 min | ☐ |

### Séance 4

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat (compétition) | 1 × 1 | 89 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 1 | 89 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre (compétition) | 1 × 1 | 89 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |

## Semaine 2

### Séance 1

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat (compétition) | 2 × 3 | 84 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 6 | 76 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 6 | 74 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché pause 3 s | 1 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 70 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 70 % · RPE 6,5 | | 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 tempo 4/1/0 | 2 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 4 | 69 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché tempo 4/1/0 | 2 × 3 | 74 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 3 | 71 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre roumain | 3 × 8 | 66 % · RPE 9 | | 3 min | ☐ |

### Séance 4

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat (compétition) | 1 × 1 | 91 % · RPE 7,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 1 | 91 % · RPE 7,5 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre (compétition) | 1 × 1 | 91 % · RPE 7,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |

## Semaine 3

### 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 × 6 | 76 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 6 | 74 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché pause 3 s | 1 × 4 | 74 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 70 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |

### Séance 2

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Halt deadlift (arrêt sous les genoux) | 1 × 3 | 76 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 74 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 72 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 71 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 3 | 85 % · RPE 7,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 84 % · RPE 7 | | 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 tempo 4/1/0 | 2 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 4 | 69 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché tempo 4/1/0 | 1 × 3 | 75 % · RPE 7,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 74 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 3 | 71 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre roumain | 3 × 8 | 66 % · RPE 9 | | 3 min | ☐ |

### Séance 4

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat (compétition) | 1 × 1 | 92 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 84 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 1 | 92 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 84 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre (compétition) | 1 × 1 | 92 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 84 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 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 × 6 | 76 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 6 | 74 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché pause 3 s | 1 × 4 | 74 % · RPE 8 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 70 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |

### Séance 2

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Halt deadlift (arrêt sous les genoux) | 1 × 3 | 74 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 72 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 71 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 3 | 85 % · RPE 7,5 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 3 | 84 % · RPE 7 | | 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 tempo 4/1/0 | 3 × 4 | 69 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché tempo 4/1/0 | 1 × 3 | 74 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 3 × 3 | 71 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre roumain | 3 × 8 | 66 % · RPE 9 | | 3 min | ☐ |

### Séance 4

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat (compétition) | 1 × 1 | 96 % · RPE 9 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 1 | 96 % · RPE 9 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre (compétition) | 1 × 1 | 96 % · RPE 9 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 79 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |

## Semaine 5

### Séance 1

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat (compétition) | 3 × 6 | 74 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché pause 3 s | 1 × 4 | 71 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 4 | 69 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |

### Séance 2

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Halt deadlift (arrêt sous les genoux) | 3 × 4 | 69 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 6 | 76 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 2 × 6 | 74 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |

### Séance 3

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat tempo 4/1/0 | 3 × 4 | 69 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché tempo 4/1/0 | 4 × 3 | 71 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre roumain | 3 × 8 | 66 % · RPE 9 | | 3 min | ☐ |

### Séance 4

| Exercice | Séries × reps | Intensité | Charge | Repos | Fait |
|---|---|---|---|---|---|
| Squat (compétition) | 1 × 1 | 86 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 80 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |
| Développé couché (compétition) | 1 × 1 | 86 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 80 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |
| Soulevé de terre (compétition) | 1 × 1 | 86 % · RPE 6 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 81 % · RPE 7 | | 5 min | ☐ |
| | 1 × 4 | 80 % · RPE 6,5 | | 5 min | ☐ |