Sheiko (adaptation)

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 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
Squat pause 2 s	1 × 3	76 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	78 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre en déficit	1 × 3	71 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	73 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché pause 2 s	1 × 3	78 % · RPE 5		5 min	☐
	3 × 3	80 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing incliné aux haltères	2 × 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	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	3 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	3 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 2

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
Squat pause 2 s	1 × 3	76 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	79 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre en déficit	1 × 3	71 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	74 % · RPE 6,5		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché pause 2 s	1 × 3	78 % · RPE 5		5 min	☐
	3 × 3	81 % · RPE 6,5		5 min	☐
Rowing incliné aux haltères	2 × 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	89 % · RPE 7		5 min	☐
	3 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	3 × 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 3

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
Squat pause 2 s	1 × 3	76 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	81 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 4	82 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre en déficit	1 × 3	71 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 3	76 % · RPE 7		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 3	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché pause 2 s	1 × 3	78 % · RPE 5		5 min	☐
	3 × 3	83 % · RPE 7		5 min	☐
Rowing incliné aux haltères	2 × 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	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
	3 × 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	☐
	3 × 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 4

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 2	89 % · RPE 8		5 min	☐
Squat pause 2 s	1 × 2	78 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	85 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 2	89 % · RPE 8		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 2	89 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre en déficit	1 × 2	73 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	80 % · RPE 7,5		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	4 × 2	89 % · RPE 8		5 min	☐
Développé couché pause 2 s	1 × 2	80 % · RPE 5		5 min	☐
	3 × 2	87 % · RPE 7,5		5 min	☐
Rowing incliné aux haltères	2 × 8	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	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 5

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Squat pause 2 s	1 × 2	78 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre en déficit	1 × 2	73 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	76 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 2	81 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 2	86 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché pause 2 s	1 × 2	80 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 2	83 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing incliné aux haltères	1 × 8	RPE 7		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 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 1	100 % · RPE 10		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 1	100 % · RPE 10		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 1	100 % · RPE 10		5 min	☐