Single Split

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 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché avec cale (board press)	1 × 4	71 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Presse pectoraux	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 6	75 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 6	75 % · RPE 6		5 min	☐
Squat bulgare	4 × 8	RPE 8		3 min	☐
Curl biceps	4 × 10	RPE 9		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	4 × 10	RPE 9		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	75 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	75 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 1	85 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché aux haltères	4 × 8	RPE 8		5 min	☐
Écarté à la poulie	4 × 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 4	75 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 4	75 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	3 × 3	75 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 2

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché avec cale (board press)	1 × 4	74 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 4	72 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Presse pectoraux	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 6	77 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
Squat bulgare	4 × 8	RPE 8		3 min	☐
Curl biceps	4 × 10	RPE 9		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	4 × 10	RPE 9		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché aux haltères	4 × 8	RPE 8		5 min	☐
Écarté à la poulie	4 × 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 3	84 % · RPE 6,5		5 min	☐

Semaine 3

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché avec cale (board press)	1 × 4	76 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 4	74 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 4	71 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Presse pectoraux	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 6	79 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
Squat bulgare	4 × 8	RPE 8,5		3 min	☐
Curl biceps	4 × 10	RPE 9		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	4 × 10	RPE 9		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 1	89 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché aux haltères	4 × 8	RPE 8		5 min	☐
Écarté à la poulie	4 × 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 4	82 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	80 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	82 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 4

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché avec cale (board press)	1 × 4	75 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 4	72 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 4	71 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Presse pectoraux	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	4 × 8 à 12	RPE 9		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 6	75 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
Squat bulgare	4 × 8	RPE 9		3 min	☐
Curl biceps	4 × 10	RPE 9		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	4 × 10	RPE 9		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 1	91 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché aux haltères	3 × 8	RPE 8		5 min	☐
Écarté à la poulie	4 × 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 4	85 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	86 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 5 : décharge

Séance 1

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 avec cale (board press)	1 × 4	70 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 4	69 % · RPE 6		5 min	☐
Presse pectoraux	3 × 10	RPE 8		3 min	☐
Extension triceps à la poulie	3 × 10	RPE 8		3 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 6	76 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6		5 min	☐
Squat bulgare	4 × 8	RPE 8		3 min	☐
Curl biceps	4 × 10	RPE 8		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	4 × 10	RPE 8		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché aux haltères	4 × 8	RPE 7		5 min	☐
Écarté à la poulie	4 × 10	RPE 7		3 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 4	81 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 4	79 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐