Smolov Jr squat

4 séances par semaine, moins de 1h30 · 4 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 : 6 × 6

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 6	70 % · RPE 4,5		4 min	☐
	2 × 6	70 % · RPE 5		4 min	☐

Séance 2 : 7 × 5

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		4 min	☐
	2 × 5	75 % · RPE 6		4 min	☐

Séance 3 : 8 × 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	6 × 4	80 % · RPE 6,5		4 min	☐
	2 × 4	80 % · RPE 7		4 min	☐

Séance 4 : 10 × 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	8 × 3	85 % · RPE 7,5		4 min	☐
	2 × 3	85 % · RPE 8		4 min	☐

Semaine 2

Séance 1 : 6 × 6

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 6	72 % · RPE 5,5		4 min	☐
	2 × 6	72 % · RPE 6		4 min	☐

Séance 2 : 7 × 5

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	77 % · RPE 6,5		4 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 7		4 min	☐

Séance 3 : 8 × 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	6 × 4	82 % · RPE 7,5		4 min	☐
	2 × 4	82 % · RPE 8		4 min	☐

Séance 4 : 10 × 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	8 × 3	86 % · RPE 8		4 min	☐
	2 × 3	86 % · RPE 8,5		4 min	☐

Semaine 3

Séance 1 : 6 × 6

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	4 × 6	74 % · RPE 6		4 min	☐
	2 × 6	74 % · RPE 6,5		4 min	☐

Séance 2 : 7 × 5

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	79 % · RPE 7		4 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7,5		4 min	☐

Séance 3 : 8 × 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	6 × 4	83 % · RPE 7,5		4 min	☐
	2 × 4	83 % · RPE 8		4 min	☐

Séance 4 : 10 × 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	8 × 3	87 % · RPE 8		4 min	☐
	2 × 3	87 % · RPE 8,5		4 min	☐

Semaine 4

Séance 1 : récupération

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 3	60 % · RPE 4		3 min	☐

Séance 2 : récupération

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 2	65 % · RPE 4		3 min	☐

Séance 3 : récupération

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 1	70 % · RPE 4		3 min	☐

Séance 4 : test du max

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	☐