Smolov Jr développé couché

4 séances par semaine, plus de 1h30 · 3 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
Développé couché (compétition)	1 × 6	70 % · RPE 5,5		6 min	☐
	5 × 6	70 % · RPE 5		6 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	7 × 5	75 % · RPE 6		6 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	8 × 4	80 % · RPE 6,5		6 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	10 × 3	85 % · RPE 7,5		6 min	☐

Semaine 2

Séance 1

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

Séance 2

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

Séance 3

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

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	10 × 3	86 % · RPE 8		6 min	☐

Semaine 3

Séance 1

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

Séance 2

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

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	8 × 4	84 % · RPE 8		6 min	☐

Séance 4

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	10 × 3	89 % · RPE 9		6 min	☐