Starting Strength (adaptation)

3 séances par semaine, moins de 1h30 · 6 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 A

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	3 × 5	RPE 6		2 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Séance B

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Séance A

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	3 × 5	RPE 6		2 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 2

Séance B

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐

Séance A

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé militaire	3 × 5	RPE 6,5		2 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐

Séance B

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐

Semaine 3

Séance A

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

Séance B

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

Séance A

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

Semaine 4

Séance B

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

Séance A

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

Séance B

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

Semaine 5

Séance A

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Développé militaire	3 × 5	RPE 8		2 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐

Séance B

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐

Séance A

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Développé militaire	3 × 5	RPE 8		2 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐

Semaine 6

Séance B

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Séance A

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire	2 × 5	RPE 6		2 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Séance B

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐