StrongLifts 5×5 (adaptation Sarox)

3 séances par semaine, moins de 1h30 · 12 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)	5 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	5 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	5 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐

Semaine 2

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

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

Semaine 3

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	5 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
	2 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐

Semaine 4

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	3 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	5 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	88 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		3 min	☐

Semaine 5

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	5 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐

Semaine 6

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐

Semaine 7

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	3 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	3 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 8

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	92 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐

Semaine 9

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	2 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	2 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐

Semaine 10

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	2 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
	2 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐

Semaine 11

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	85 % · RPE 9,5		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
	1 × 5	77 % · RPE 6,5		5 min	☐
	1 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	4 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	85 % · RPE 9,5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	96 % · RPE 9		5 min	☐

Semaine 12

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Rowing barre buste penché	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	75 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé militaire debout	4 × 8 à 12	RPE 8		2 min 30	☐

Séance 3

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