Texas Method (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 1 : volume

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	72 % · RPE 4,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	72 % · RPE 4,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐

Séance 2 : récupération

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	57,5 % · RPE 4		3 min	☐
Développé militaire	1 × 5	RPE 6		2 min	☐
	2 × 5	RPE 7		2 min	☐
Tractions	3 × 6	RPE 7		2 min	☐

Séance 3 : intensité

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐
Power clean	1 × 3	RPE 5		2 min	☐
	4 × 3	RPE 6		2 min	☐

Semaine 2

Séance 1 : volume

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	73 % · RPE 4,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	73 % · RPE 4,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 5	80 % · RPE 7,5		5 min	☐

Séance 2 : récupération

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	58,5 % · RPE 4		3 min	☐
Développé militaire	1 × 5	RPE 6		2 min	☐
	2 × 5	RPE 7,5		2 min	☐
Tractions	3 × 6	RPE 7,5		2 min	☐

Séance 3 : intensité

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐
Power clean	1 × 3	RPE 5		2 min	☐
	4 × 3	RPE 6,5		2 min	☐

Semaine 3

Séance 1 : volume

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)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	81 % · RPE 8		5 min	☐

Séance 2 : récupération

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	59 % · RPE 4		3 min	☐
Développé militaire	1 × 5	RPE 6		2 min	☐
	2 × 5	RPE 8		2 min	☐
Tractions	3 × 6	RPE 8		2 min	☐

Séance 3 : intensité

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐
Power clean	1 × 3	RPE 5		2 min	☐
	4 × 3	RPE 7		2 min	☐

Semaine 4

Séance 1 : volume

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	5 × 5	75,5 % · RPE 5,5		5 min	☐
Développé couché (compétition)	5 × 5	75,5 % · RPE 5,5		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	82 % · RPE 8,5		5 min	☐

Séance 2 : récupération

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	60,5 % · RPE 4		3 min	☐
Développé militaire	1 × 5	RPE 6		2 min	☐
	2 × 5	RPE 8,5		2 min	☐
Tractions	3 × 6	RPE 8,5		2 min	☐

Séance 3 : intensité

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	86 % · RPE 6		5 min	☐
	1 × 5	84 % · RPE 9		5 min	☐
Power clean	1 × 3	RPE 5		2 min	☐
	4 × 3	RPE 7,5		2 min	☐

Semaine 5

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 5	79 % · RPE 7		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 3	84 % · RPE 7		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	63 % · RPE 4		3 min	☐
Développé militaire	1 × 5	RPE 5		2 min	☐
	1 × 5	RPE 7		2 min	☐
Tractions	2 × 6	RPE 7		2 min	☐

Séance 3

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	☐
Développé couché (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	☐
Soulevé de terre (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	☐

Semaine 6

Séance 1

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 5	74 % · RPE 5		5 min	☐
	2 × 5	76 % · RPE 6		5 min	☐
Soulevé de terre (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐

Séance 2

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	2 × 5	61 % · RPE 4		3 min	☐
Développé militaire	1 × 5	RPE 5		2 min	☐
	1 × 5	RPE 6		2 min	☐
Tractions	2 × 6	RPE 7		2 min	☐

Séance 3

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Développé couché (compétition)	1 × 1	84 % · RPE 5		5 min	☐
	1 × 3	81 % · RPE 6		5 min	☐
Power clean	1 × 3	RPE 5		2 min	☐
	2 × 3	RPE 6		2 min	☐