Wendler 5/3/1 Boring But Big

4 séances par semaine, moins de 1h30 · 4 semaines

Colonne Charge : calcule chaque charge à partir de ton training max, ou remplis-la avec le calculateur de la page.
Intensité : pourcentage du training max (90 % du 1RM) et RPE cible.

Semaine 1 : séries de 5

Jour 1 : développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	1 × 5	65 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	85 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Jour 2 : soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	65 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	85 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Rowing incliné aux haltères	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Jour 3 : développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 5	65 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	85 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Jour 4 : squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	65 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	85 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Semaine 2 : séries de 3

Jour 1 : développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	1 × 3	70 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	80 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	90 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Jour 2 : soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 3	70 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	80 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	90 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Rowing incliné aux haltères	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Jour 3 : développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 3	70 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	80 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	90 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Jour 4 : squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 3	70 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	80 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	90 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7,5		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7,5		2 min	☐

Semaine 3 : 5, 3, 1

Jour 1 : développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	95 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 8		2 min	☐

Jour 2 : soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	95 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Rowing incliné aux haltères	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 8		2 min	☐

Jour 3 : développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	95 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 8		2 min	☐

Jour 4 : squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	75 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 3	85 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × AMRAP	95 % · RPE 9		5 min	☐
	5 × 10	50 % · RPE 6		1 min 30	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 8		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 8		2 min	☐

Semaine 4 : décharge

Jour 1 : développé militaire

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé militaire	1 × 5	40 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	50 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	60 % · RPE 4		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Jour 2 : soulevé de terre

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Soulevé de terre (compétition)	1 × 5	40 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	50 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	60 % · RPE 4		5 min	☐
Rowing incliné aux haltères	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Jour 3 : développé couché

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Développé couché (compétition)	1 × 5	40 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	50 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	60 % · RPE 4		5 min	☐
Tirage horizontal à la machine	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐

Jour 4 : squat

Exercice	Séries × reps	Intensité	Charge	Repos	Fait
Squat (compétition)	1 × 5	40 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	50 % · RPE 4		5 min	☐
	1 × 5	60 % · RPE 4		5 min	☐
Tirage vertical à la poulie	3 × 10	RPE 7		2 min	☐
Crunch à genoux à la poulie	3 × 12	RPE 7		2 min	☐