

Les pourcentages indiqués correspondent à la charge calculée par rapport à la performance que vous visez en semaine 12 (100%).

Semaine 1

Jour 1

- Squat – $3 \times 55\% \times 12$
- Bench haltères – $4 \times 60\% \times 20$
- Écarté couché – $2 \times 65\% \times 30$
- Hack squat – $3 \times 55\% \times 18$
- Développé militaire barre – $3 \times 60\% \times 20$

Jour 2

- Shrugs – $4 \times 65\% \times 25$
- Power rows – $4 \times 60\% \times 20$
- Deadlift – $3 \times 55\% \times 12$
- Tractions lestées – $6 \times 60\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $3 \times 55\% \times 18$
 - Bench haltères – $4 \times 60\% \times 20$
 - Écarté couché – $2 \times 65\% \times 30$
 - Leg press – $3 \times 60\% \times 20$
 - Tractions lestées – $3 \times 60\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $3 \times 60\% \times 20$
-

Semaine 2

Jour 1

- Squat – $4 \times 57\% \times 12$
- Bench haltères – $5 \times 62\% \times 20$
- Écarté couché – $3 \times 67\% \times 28$
- Hack squat – $4 \times 57\% \times 18$
- Développé militaire barre – $4 \times 62\% \times 18$

Jour 2

- Shrugs – $5 \times 67\% \times 22$
- Power rows – $5 \times 62\% \times 18$
- Deadlift – $4 \times 57\% \times 12$
- Tractions lestées – $6 \times 62\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $4 \times 57\% \times 18$
 - Bench haltères – $5 \times 62\% \times 18$
 - Écarté couché – $3 \times 67\% \times 28$
 - Leg press – $4 \times 62\% \times 18$
 - Tractions lestées – $4 \times 62\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $4 \times 62\% \times 18$
-

Semaine 3

Jour 1

- Squat – $5 \times 60\% \times 12$
- Bench haltères – $5 \times 65\% \times 18$
- Écarté couché – $3 \times 70\% \times 25$
- Hack squat – $5 \times 60\% \times 16$
- Développé militaire barre – $5 \times 65\% \times 16$

Jour 2

- Shrugs – $5 \times 70\% \times 20$
- Power rows – $5 \times 65\% \times 16$
- Deadlift – $4 \times 60\% \times 10$
- Tractions lestées – $6 \times 65\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $5 \times 60\% \times 16$
 - Bench haltères – $5 \times 65\% \times 18$
 - Écarté couché – $3 \times 70\% \times 25$
 - Leg press – $5 \times 65\% \times 16$
 - Tractions lestées – $4 \times 65\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $4 \times 65\% \times 16$
-

Semaine 4 – DELOAD

Jour 1

- Squat – $2 \times 60\% \times 10$
- Bench haltères – $2 \times 60\% \times 15$
- Écarté couché – $2 \times 60\% \times 20$
- Hack squat – $2 \times 60\% \times 12$
- Développé militaire barre – $2 \times 60\% \times 12$

Jour 2

- Shrugs – $2 \times 60\% \times 15$
- Power rows – $2 \times 60\% \times 12$
- Deadlift – $2 \times 60\% \times 8$
- Tractions lestées – $3 \times 60\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $2 \times 60\% \times 12$
 - Bench haltères – $2 \times 60\% \times 15$
 - Écarté couché – $2 \times 60\% \times 20$
 - Leg press – $2 \times 60\% \times 12$
 - Tractions lestées – $2 \times 60\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $2 \times 60\% \times 12$
-

Bloc 2 (semaines 5–8)

Semaine 5

Jour 1

- Squat – $4 \times 70\% \times 10$
- Bench haltères – $4 \times 72\% \times 15$
- Écarté couché – $3 \times 75\% \times 20$
- Hack squat – $4 \times 70\% \times 14$
- Développé militaire barre – $4 \times 72\% \times 12$

Jour 2

- Shrugs – $4 \times 75\% \times 15$
- Power rows – $4 \times 72\% \times 12$
- Deadlift – $3 \times 70\% \times 8$
- Tractions lestées – $5 \times 72\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $4 \times 70\% \times 14$
 - Bench haltères – $4 \times 72\% \times 15$
 - Écarté couché – $3 \times 75\% \times 20$
 - Leg press – $4 \times 72\% \times 12$
 - Tractions lestées – $3 \times 72\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $3 \times 72\% \times 12$
-

Semaine 6

Jour 1

- Squat – $5 \times 72\% \times 8$
- Bench haltères – $4 \times 75\% \times 12$
- Écarté couché – $3 \times 77\% \times 18$
- Hack squat – $5 \times 72\% \times 12$
- Développé militaire barre – $4 \times 75\% \times 10$

Jour 2

- Shrugs – $4 \times 77\% \times 12$
- Power rows – $4 \times 75\% \times 10$
- Deadlift – $3 \times 72\% \times 6$
- Tractions lestées – $5 \times 75\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $5 \times 72\% \times 12$
 - Bench haltères – $4 \times 75\% \times 12$
 - Écarté couché – $3 \times 77\% \times 18$
 - Leg press – $4 \times 75\% \times 10$
 - Tractions lestées – $3 \times 75\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $3 \times 75\% \times 10$
-

Semaine 7

Jour 1

- Squat – $5 \times 75\% \times 6$
- Bench haltères – $5 \times 77\% \times 10$
- Écarté couché – $3 \times 80\% \times 15$
- Hack squat – $5 \times 75\% \times 10$
- Développé militaire barre – $5 \times 77\% \times 8$

Jour 2

- Shrugs – $5 \times 80\% \times 10$
- Power rows – $5 \times 77\% \times 8$
- Deadlift – $3 \times 75\% \times 5$
- Tractions lestées – $5 \times 77\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $5 \times 75\% \times 10$
 - Bench haltères – $5 \times 77\% \times 10$
 - Écarté couché – $3 \times 80\% \times 15$
 - Leg press – $5 \times 77\% \times 8$
 - Tractions lestées – $3 \times 77\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $3 \times 77\% \times 8$
-

Semaine 8 – DELOAD

Jour 1

- Squat – $2 \times 65\% \times 8$
- Bench haltères – $2 \times 65\% \times 12$
- Écarté couché – $2 \times 65\% \times 15$
- Hack squat – $2 \times 65\% \times 10$
- Développé militaire barre – $2 \times 65\% \times 8$

Jour 2

- Shrugs – $2 \times 65\% \times 12$
- Power rows – $2 \times 65\% \times 10$
- Deadlift – $2 \times 65\% \times 5$
- Tractions lestées – $3 \times 65\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $2 \times 65\% \times 10$
 - Bench haltères – $2 \times 65\% \times 12$
 - Écarté couché – $2 \times 65\% \times 15$
 - Leg press – $2 \times 65\% \times 10$
 - Tractions lestées – $2 \times 65\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $2 \times 65\% \times 8$
-

Bloc 3 (semaines 9–12)

Semaine 9

Jour 1

- Squat – $4 \times 80\% \times 5$
- Bench haltères – $4 \times 82\% \times 8$
- Écarté couché – $2 \times 85\% \times 12$
- Hack squat – $4 \times 80\% \times 8$
- Développé militaire barre – $4 \times 82\% \times 6$

Jour 2

- Shrugs – $3 \times 85\% \times 8$
- Power rows – $3 \times 82\% \times 6$
- Deadlift – $2 \times 80\% \times 5$
- Tractions lestées – $4 \times 82\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $4 \times 80\% \times 8$
 - Bench haltères – $4 \times 82\% \times 8$
 - Écarté couché – $2 \times 85\% \times 12$
 - Leg press – $4 \times 82\% \times 6$
 - Tractions lestées – $3 \times 82\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $3 \times 82\% \times 6$
-

Semaine 10

Jour 1

- Squat – $3 \times 85\% \times 4$
- Bench haltères – $3 \times 87\% \times 6$
- Écarté couché – $2 \times 90\% \times 10$
- Hack squat – $3 \times 85\% \times 6$
- Développé militaire barre – $3 \times 87\% \times 5$

Jour 2

- Shrugs – $3 \times 90\% \times 6$
- Power rows – $3 \times 87\% \times 5$
- Deadlift – $2 \times 85\% \times 4$
- Tractions lestées – $3 \times 87\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $3 \times 85\% \times 6$
 - Bench haltères – $3 \times 87\% \times 6$
 - Écarté couché – $2 \times 90\% \times 10$
 - Leg press – $3 \times 87\% \times 5$
 - Tractions lestées – $2 \times 87\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $2 \times 87\% \times 5$
-

Semaine 11 – DELOAD

Jour 1

- Squat – $2 \times 70\% \times 5$
- Bench haltères – $2 \times 70\% \times 8$
- Écarté couché – $2 \times 70\% \times 12$
- Hack squat – $2 \times 70\% \times 6$
- Développé militaire barre – $2 \times 70\% \times 6$

Jour 2

- Shrugs – $2 \times 70\% \times 8$
- Power rows – $2 \times 70\% \times 6$
- Deadlift – $2 \times 70\% \times 3$
- Tractions lestées – $2 \times 70\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $2 \times 70\% \times 6$
 - Bench haltères – $2 \times 70\% \times 8$
 - Écarté couché – $2 \times 70\% \times 12$
 - Leg press – $2 \times 70\% \times 6$
 - Tractions lestées – $2 \times 70\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $2 \times 70\% \times 6$
-

Semaine 12 – PEAK (100%)

Jour 1

- Squat – $2 \times 100\% \times 3$
- Bench haltères – $3 \times 100\% \times 5$
- Écarté couché – $2 \times 100\% \times 10$
- Hack squat – $2 \times 100\% \times 5$
- Développé militaire barre – $2 \times 100\% \times 5$

Jour 2

- Shrugs – $3 \times 100\% \times 8$
- Power rows – $3 \times 100\% \times 6$
- Deadlift – $2 \times 100\% \times 3$
- Tractions lestées – $4 \times 100\% \times \text{AMRAP}$

Jour 3

- Hack squat – $2 \times 100\% \times 5$
- Bench haltères – $3 \times 100\% \times 5$
- Écarté couché – $2 \times 100\% \times 10$
- Leg press – $2 \times 100\% \times 5$
- Tractions lestées – $2 \times 100\% \times \text{AMRAP}$ / Développé militaire haltères – $2 \times 100\% \times 5$