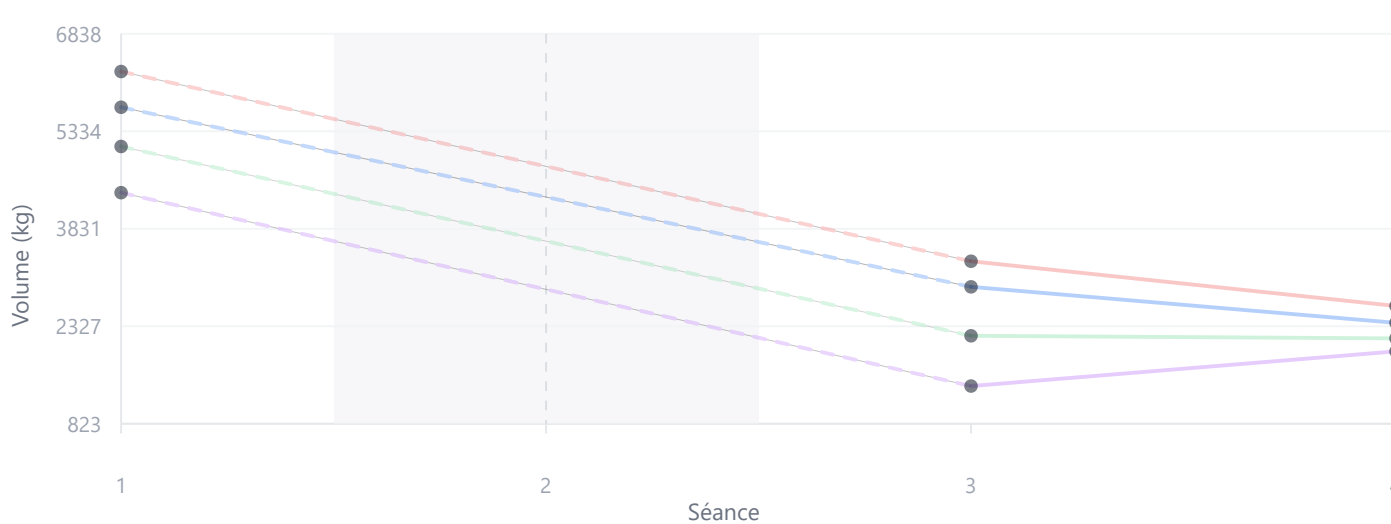


Cette annexe fait partie intégrante du programme « Powerlifting » pour **Antoine FRALEU**.
Généré le 30/01/2026.

Analyse du programme

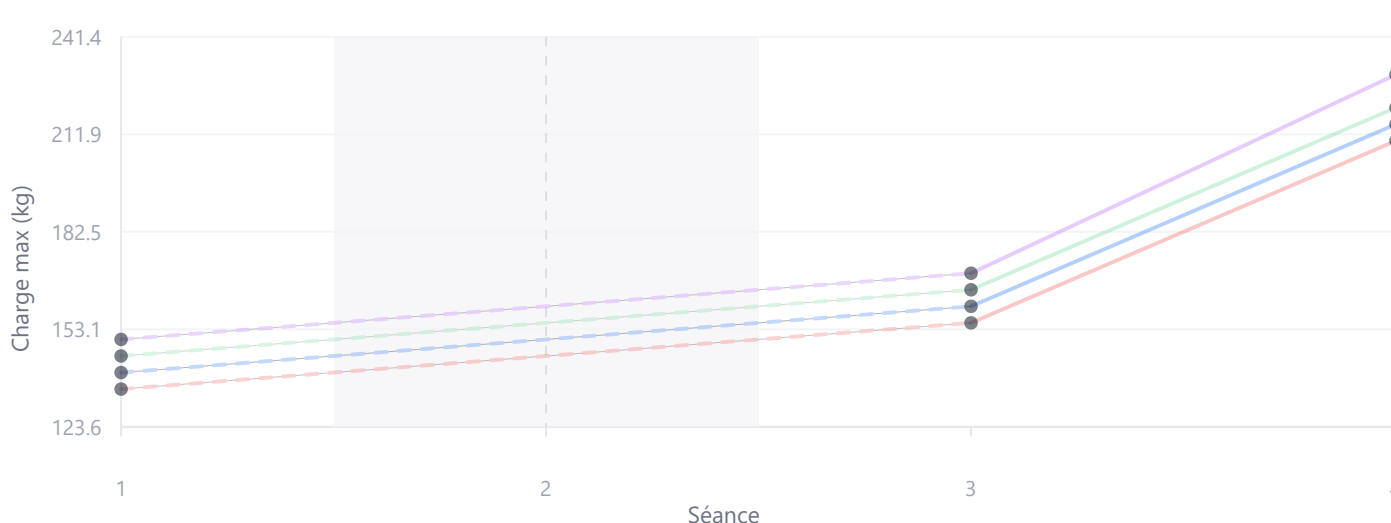
Évolution du volume par séance • Valeurs absolues



Courbes

● Semaine 1 ● Semaine 2 ● Semaine 3 ● Semaine 4

Évolution de la charge maximale par séance • Valeurs absolues



Courbes

● Semaine 1 ● Semaine 2 ● Semaine 3 ● Semaine 4

Semaine 1

4 séances

Total semaine : 12.2 t • Charge max moy. : 166.7 kg

Séance 1 • Objectif : SBD → Volume 6.3 t 135.0 kg

Séance 2 -

Séance 3 • Objectif : SB → Renforcement + Accessoire 3.3 t 155.0 kg

Séance 4 • Objectif : Deadlift → Lourd + Traction → Cardio 2.6 t 210.0 kg

Semaine 2

4 séances

Total semaine : 11.0 t • Charge max moy. : 171.7 kg

Séance 1 • Objectif : SBD → Volume 5.7 t 140.0 kg

Séance 2 -

Séance 3 • Objectif : SB → Renforcement + Accessoire 2.9 t 160.0 kg

Séance 4 • Objectif : Deadlift → Lourd + Traction → Cardio 2.4 t 215.0 kg

Semaine 3

4 séances

Total semaine : 9.4 t • Charge max moy. : 176.7 kg

Séance 1 • Objectif : SBD → Volume 5.1 t 145.0 kg

Séance 2 -

Séance 3 • Objectif : SB → Renforcement + Accessoire 2.2 t 165.0 kg

Séance 4 • Objectif : Deadlift → Lourd + Traction → Cardio 2.1 t 220.0 kg

Semaine 4

4 séances

Total semaine : 7.7 t • Charge max moy. : 183.3 kg

Séance 1 • Objectif : SBD → Volume 4.4 t 150.0 kg

Séance 2 -

Séance 3 • Objectif : SB → Renforcement + Accessoire 1.4 t 170.0 kg

Séance 4 • Objectif : Deadlift → Lourd + Traction → Cardio 1.9 t 230.0 kg

Semaine 5

4 séances

Total semaine : 0 kg

Séance 1 -

Séance 2 -

Séance 3 -

Séance 4 -