Synthèse du programme

Réalisé par VNS Coaching
vns-coaching.com

Informations client

Prénom	Nom
Antoine	**FRALEU**

Âge	Sexe
30	**Homme**

Taille (cm)	Poids (kg)
177	**80**

Type de programme	Objectif principal
Powerlifting	**Progresser sur SBDT**

Fréquence / semaine	Durée (semaines)
4	**5**

Niveau d'activité
Position assise (bureau, TV, transport)

Notes
Possibilité d'ajouter des exercices d'abdominaux à chaque séance

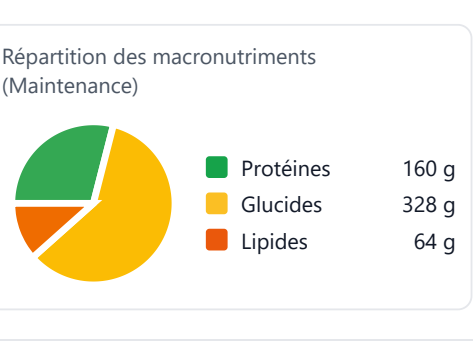
1RM estimés

Développé couché	147 kg	**Squat**	184 kg
Soulevé de terre	257.3 kg	**Tractions**	47.3 kg

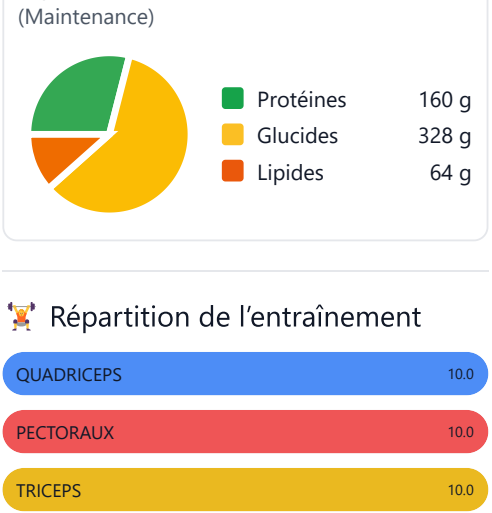
Nutrition

Métabolisme de base (BMR)	**1839 kcal/j**
Maintien estimé (TDEE)	**2529 kcal/j**
Prise de masse (+10%)	**2782 kcal/j**
Sèche recommandée (−15%)	**2150 kcal/j**

Répartition des macronutriments (Maintenance)



Répartition de l'entraînement



Planification

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Séance	Repos
Semaine 2	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Séance	Repos
Semaine 3	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Séance	Repos
Semaine 4	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Séance	Repos
Semaine 5	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Séance	Repos

Séances par semaine

Semaine 1

Séance 1 | SBD ➔ Volume

Squat

Remarque du coach : Squat en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	135	8
2	Dégressive	120	8
3	Dégressive	120	8
4	Dégressive	120	8

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	107	8
2	Dégressive	100	8
3	Dégressive	100	8
4	Dégressive	100	8

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en volume   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	180	8

Séance 2 | Bench ➔ Renforcement + Traction ➔ Lourd

Développé Couché Prise Serrée – Barre

Remarque du coach : DC en serrée pour technique   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	-	10	RPE 6
2	Dégressive	-	10	-10%
3	Dégressive	-	10	-10%
4	Dégressive	-	10	-10%

Traction Prise Pronation – Poids

Remarque du coach : Traction en volume   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	25	8
2	Dégressive	20	8
3	Dégressive	20	8
4	Dégressive	20	8

Circuit | Enchaîner les deux exercices | Repos entre tours : 1 min | Circuit × 3

Développé Incliné Curl – Haltères

Remarque du coach : Prise marteau   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série circuit	15	12

Overhead Triceps Extension – Poulie

Remarque du coach : -   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série circuit	-	12	RPE 8

Séance 3 | SB ➔ Renforcement + Accessoire

Squat

Remarque du coach : Squat en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	155	4
2	Dégressive	135	5
3	Dégressive	135	5

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en lourd   Repos : 3 min 30 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	120	4
2	Dégressive	110	4
3	Dégressive	110	4

Élévations Arrière Buste Appuyé – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	18	15
2	Série effective	18	15
3	Série effective	18	15

Élévations Latérales – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	15	15
2	Série effective	15	15
3	Série effective	15	15

Séance 4 | Deadlift ➔ Lourd + Traction ➔ Cardio

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	210	4	RPE 9
2	Dégressive	185	5	-
3	Dégressive	185	5	-

Traction Prise Pronation

Remarque du coach : Faire le maximum de traction en 10 min   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série circuit	-	-

Semaine 2

Séance 1 | SBD ➔ Volume

Squat

Remarque du coach : Squat en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	140	7
2	Dégressive	125	7
3	Dégressive	125	7
4	Dégressive	125	7

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	110	7
2	Dégressive	105	7
3	Dégressive	105	7
4	Dégressive	105	7

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en volume   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	190	7

Séance 2 | Bench ➔ Renforcement + Traction ➔ Volume

Développé Couché Prise Serrée – Barre

Remarque du coach : DC en serrée pour technique   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	-	9	RPE 6
2	Dégressive	-	9	-10%
3	Dégressive	-	9	-10%
4	Dégressive	-	9	-10%

Traction Prise Pronation – Poids

Remarque du coach : Traction en lourd   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	30	7
2	Dégressive	25	8
3	Dégressive	20	8
4	Dégressive	20	8

Circuit | Enchaîner les deux exercices | Repos entre tours : 1 min | Circuit × 3

Développé Incliné Curl – Haltères

Remarque du coach : Prise supination   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série circuit	15	12

Overhead Triceps Extension – Poulie

Remarque du coach : -   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série circuit	-	12	RPE 8

Séance 3 | SB ➔ Renforcement + Accessoire

Squat

Remarque du coach : Squat en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	160	3
2	Dégressive	145	4
3	Dégressive	145	4

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en lourd   Repos : 3 min 30 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	125	3
2	Dégressive	115	4
3	Dégressive	115	4

Élévations Arrière Buste Appuyé – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	18	15
2	Série effective	18	15
3	Série effective	18	15

Élévations Latérales – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	15	15
2	Série effective	15	15
3	Série effective	15	15

Séance 4 | Deadlift ➔ Lourd + Traction ➔ Cardio

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	215	3	RPE 9
2	Dégressive	190	4	-
3	Dégressive	190	4	-

Traction Prise Pronation – Poids

Remarque du coach : -   Repos : 1 min 30 s

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	35	2	RPE 9
2	Série effective	35	2	RPE 9
3	Série effective	35	2	RPE 9

Semaine 3

Séance 1 | SBD ➔ Volume

Squat

Remarque du coach : Squat en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	145	6
2	Dégressive	130	6
3	Dégressive	130	6
4	Dégressive	130	6

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	115	6
2	Dégressive	110	6
3	Dégressive	110	6
4	Dégressive	110	6

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en volume   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	200	6

Séance 2 | Bench ➔ Renforcement + Traction ➔ Lourd

Développé Couché Prise Serrée – Barre

Remarque du coach : DC en serrée pour technique   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	-	8	RPE 6
2	Dégressive	-	8	-10%
3	Dégressive	-	8	-10%
4	Dégressive	-	8	-10%

Traction Prise Pronation – Poids

Remarque du coach : Traction en volume   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	35	7
2	Dégressive	25	8
3	Dégressive	25	8
4	Dégressive	25	8

Circuit | Enchaîner les deux exercices | Repos entre tours : 1 min | Circuit × 3

Développé Incliné Curl – Haltères

Remarque du coach : Prise marteau   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série circuit	15	12

Overhead Triceps Extension – Poulie

Remarque du coach : -   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série circuit	-	12	RPE 8

Séance 3 | SB ➔ Renforcement + Accessoire

Squat

Remarque du coach : Squat en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	165	2
2	Dégressive	145	3
3	Dégressive	145	3

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en lourd   Repos : 3 min 30 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	130	2
2	Dégressive	120	3
3	Dégressive	120	3

Élévations Arrière Buste Appuyé – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	18	15
2	Série effective	18	15
3	Série effective	18	15

Élévations Latérales – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	15	15
2	Série effective	15	15
3	Série effective	15	15

Séance 4 | Deadlift ➔ Lourd + Traction ➔ Cardio

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	220	3	RPE 9
2	Dégressive	200	4	-
3	Dégressive	200	4	-

Traction Prise Pronation

Remarque du coach : Faire le maximum de traction en 7 min   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série circuit	-	-

Semaine 4

Séance 1 | SBD ➔ Volume

Squat

Remarque du coach : Squat en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	150	5
2	Dégressive	135	5
3	Dégressive	135	5
4	Dégressive	135	5

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	120	5
2	Dégressive	112.5	5
3	Dégressive	112.5	5
4	Dégressive	112.5	5

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en volume   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	210	5

Séance 2 | Bench ➔ Renforcement + Traction ➔ Lourd

Développé Couché Prise Serrée – Barre

Remarque du coach : DC en serrée pour technique   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	-	7	RPE 6
2	Dégressive	-	7	-10%
3	Dégressive	-	7	-10%
4	Dégressive	-	7	-10%

Traction Prise Pronation – Poids

Remarque du coach : Traction en volume   Repos : 3 min 30 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	40	5
2	Dégressive	30	6
3	Dégressive	30	6
4	Dégressive	25	6

Circuit | Enchaîner les deux exercices | Repos entre tours : 1 min | Circuit × 3

Développé Incliné Curl – Haltères

Remarque du coach : Prise marteau   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série circuit	15	12

Overhead Triceps Extension – Poulie

Remarque du coach : -   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série circuit	-	12	RPE 8

Séance 3 | SB ➔ Renforcement + Accessoire

Squat

Remarque du coach : Squat en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	170	1
2	Dégressive	150	2
3	Dégressive	150	2

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en lourd   Repos : 3 min 30 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	135	1
2	Dégressive	125	2
3	Dégressive	125	0

Élévations Arrière Buste Appuyé – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	18	15
2	Série effective	18	15
3	Série effective	18	15

Élévations Latérales – Haltères

Remarque du coach : Maximum de rep propre puis tricher avec trapèze   Repos : 1 min 45 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	15	15
2	Série effective	15	15
3	Série effective	15	15

Séance 4 | Deadlift ➔ Lourd + Traction ➔ Cardio

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en lourd   Repos : 5 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	220	3	RPE 9
2	Dégressive	200	4	-
3	Dégressive	200	4	-

Traction Prise Pronation – Poids

Remarque du coach : -   Repos : 1 min 30 s

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	40	2
2	Série effective	40	2
3	Série effective	40	2

Semaine 5

Séance 1 | SBD ➔ Volume

Squat

Remarque du coach : Squat en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	155	4
2	Dégressive	140	4
3	Dégressive	140	4
4	Dégressive	140	4

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : DC en volume   Repos : 4 min

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	125	4
2	Dégressive	115	4
3	Dégressive	115	4
4	Dégressive	115	4

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Deadlift en volume   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	215	4

Séance 2 | Bench ➔ Renforcement + Traction ➔ Test de force

Traction Prise Pronation – Poids

Remarque du coach : Effectuer un 1RM ou une série comprise entre 2 et 5RM   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série effective	Objectif de charge : 45 kg	-

Développé Couché Prise Serrée – Barre

Remarque du coach : DC en serrée pour technique   Repos : 3 min

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	-	6	RPE 6
2	Dégressive	-	6	-10%
3	Dégressive	-	6	-10%
4	Dégressive	-	6	-10%

Circuit | Enchaîner les deux exercices | Repos entre tours : 1 min | Circuit × 3

Développé Incliné Curl – Haltères

Remarque du coach : Prise marteau   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions
1	Série circuit	15	12

Overhead Triceps Extension – Poulie

Remarque du coach : -   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série circuit	-	12	RPE 8

Séance 3 | REPOS

Séance 4 | Test de force

Squat

Remarque du coach : Effectuer un 1RM ou une série comprise entre 2 et 5RM   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	Objectif de charge : 180 kg	1	10

Développé Couché – Barre

Remarque du coach : Effectuer un 1RM ou une série comprise entre 2 et 5RM   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	Objectif de charge : 145 kg	1	10

Soulevé de Terre Sumo – Barre

Remarque du coach : Effectuer un 1RM ou une série comprise entre 2 et 5RM   Repos : -

#	Type	Poids	Répétitions	Intensité (RPE)
1	Série effective	Objectif de charge : 245 kg	1	10