

Temps de repos entre chaque série - 60-90 secondes.

Lors de certaine série tres lourde ou intense, il faudra peut être 3min de repos.

Je ne veux pas que tu sois à bout de souffle mais je ne veux pas que le cardio descende trop bas pour reprendre une série. À toi d'adapter ton temps de repos. Mais privilégie 60 a 90s.

(petite exception pour les abdos et mollets fait régulièrement, je veux que tu prennes seulement 60s a chaque fois, peu importe l'intensité demandée)

Organigramme du taux d'effort perçu (indiqué sous chaque exercice)

RPE 6 : Vous pouvez faire 4 à 6 répétitions supplémentaires

RPE 7 : Vous pouvez faire 2-3 répétitions supplémentaires

RPE 8 : Il vous reste 2 répétitions dans le réservoir

RPE 9 : Il vous reste 1 représentant dans le réservoir

RPE 10 : Est allé à l'échec à la forme parfaite

RPE 11 : A échoué avec une forme lâche après des répétitions parfaites terminées

RPE 12 : A utilisé une technique de haute intensité pour aller au-delà de l'échec

RPE 13 : A utilisé plusieurs techniques de haute intensité/ensemble