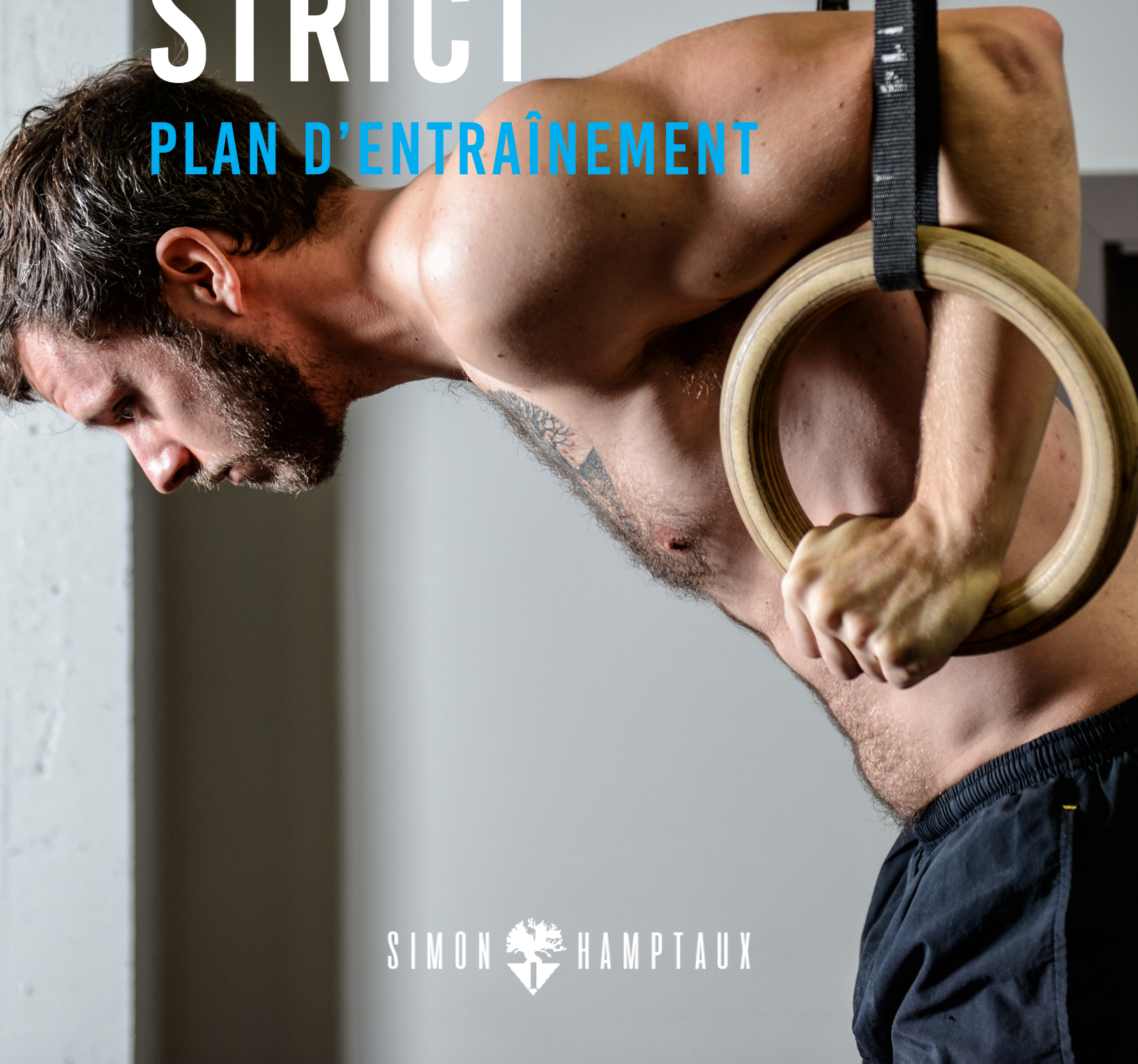


LE MUSCLE-UP STRICT

PLAN D'ENTRAÎNEMENT



AVANT DE COMMENCER

Pour réussir ton premier muscle-up strict aux anneaux, il y a certains points très importants à respecter :

1. La chose la plus importante à laquelle t'habituer c'est : « la false grip ».

[Écoute cette vidéo](#) pour te familiariser avec cette prise.

2. Le muscle-up n'est pas un mouvement. Il est plusieurs mouvements : Un pull-up, la transition et un dips. Si tu pratiques ces trois mouvements, c'est de cette manière que tu réussiras ton premier muscle-up.

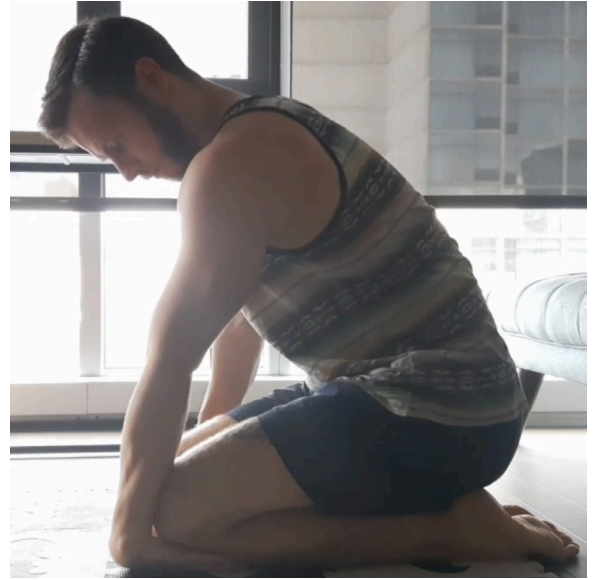
3. Pratique-le deux à trois fois par semaine.

4. Garde toujours un minimum d'une journée de repos entre chaque séance d'entraînement.

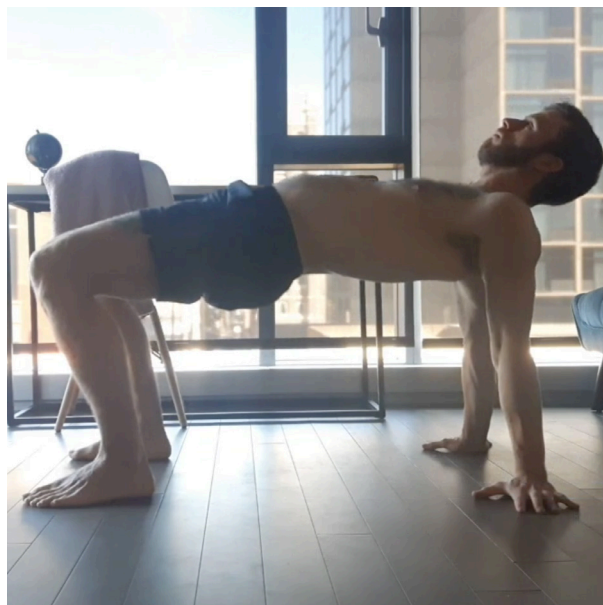
RÉCHAUFFEMENT

CES DEUX EXERCICES SONT À AJOUTER
À TA ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT HABITUELLE

1. Incorpore l'étirement pour tes poignets
-> 30 secondes par côté



2. Incorpore l'exercice pour tes épaules
-> 2 à 3 séries de 30 à 45 secondes



POSITION DE SUPPORT

- 3 À 5 MINUTES -

Durée d'une série : 15 à 30 secondes

Nombre de séries : 3

Repos entre les séries : 45 à 60 secondes



DIPS SUR ANNEAUX

- 10 À 15 MINUTES -

Nombre de répétitions : 5 à 10

Nombre de séries : 3 à 4

Repos entre les séries : 2 à 3 minutes



Position du bas



Position du haut

PULL-UP (AVEC FALSE GRIP)

- 10 À 15 MINUTES -

Nombre de répétitions : 5 (Fais que ta montée soit la plus explosive possible.)

Nombre de séries : 3 à 4

Repos entre les séries : 2 à 3 minutes



Position du bas



Position du haut

EXERCICE POUR LA TRANSITION

- 5 MINUTES -

Durée d'une série : 60 secondes

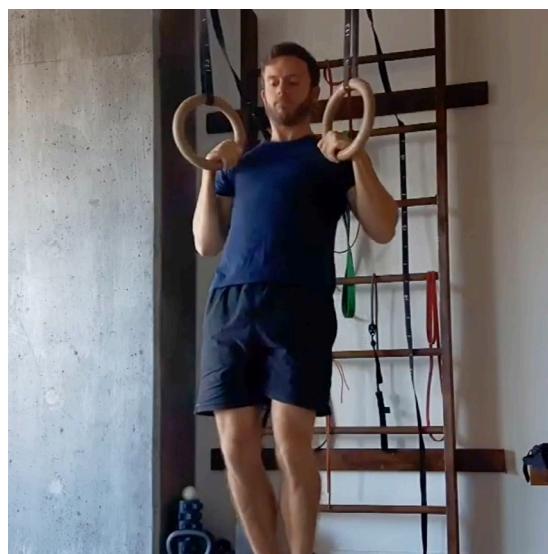
Nombre de séries : 3

Repos entre les séries : Au choix. Attends d'être remis de ta précédente série.

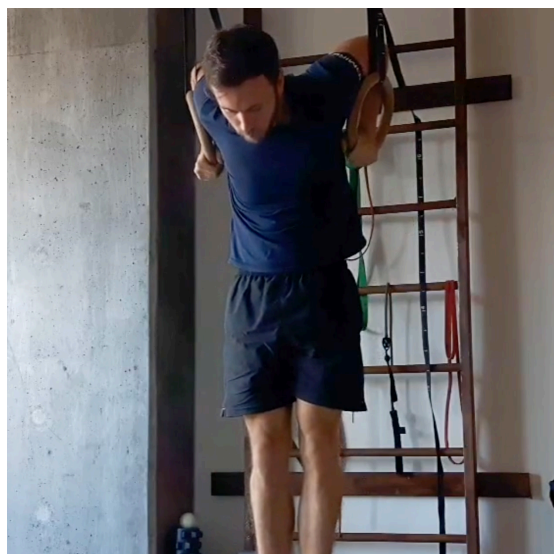
1.



2.



3.



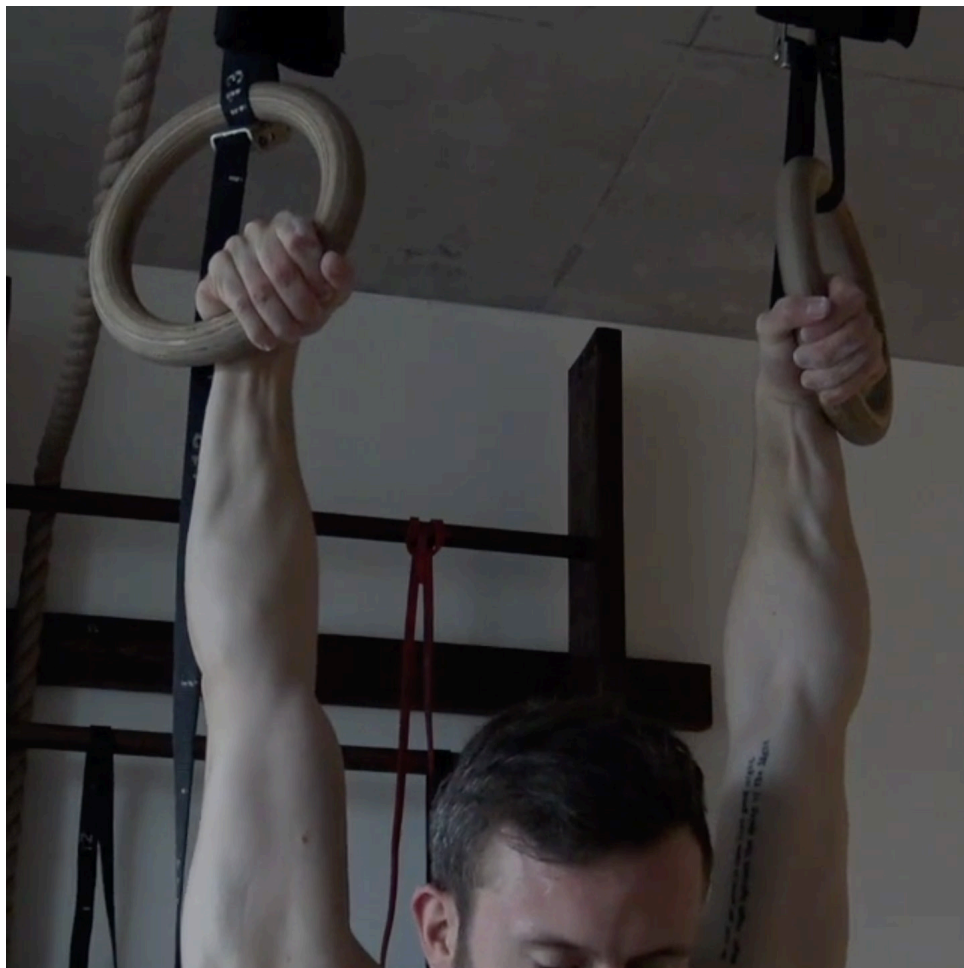
SUSPENSION PASSIVE

- 5 MINUTES -

Durée d'une série : Ton maximum

Nombre de séries : 3

Repos entre les séries : 1 minute



RETIENS BIEN...

À chaque séance, essaie de t'améliorer :

- Fais une répétition de plus
- Prends moins de repos entre les séries
- Tiens plus longtemps
- Augmente la durée des exercices

Pour connaître d'autres exercices qui te permettront de réussir ton muscle-up, rends-toi sur [ma chaîne YouTube](#).

Si tu veux un programme personnalisé, tu peux visiter [mon site Web](#) pour connaître mes différents plans de coaching en ligne.



Bon entraînement !
Simon