

PROGRAMME PULL-UP STRICT

par Simon Hamptaux

À faire idéalement 2 à 3 fois par semaine, par exemple :

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--------------|-------|--------------|-------|--------------|--------|----------|
| Entraînement | OFF | Entraînement | OFF | Entraînement | OFF | OFF |

Étape #1

A) Tirage inversé

- 3 séries de 8 répétitions (varie l'inclinaison selon ton niveau*)
- Repos entre chaque série : 90 secondes

** Commence un peu plus incliné(e) et progresse tranquillement vers une position de départ horizontale.*

B) Apprivoiser la suspension active (l'abaissement des omoplates)

Suspends-toi à une barre (ou anneaux) et abaisse tes omoplates le plus possible sans que tes bras ne plient (éloigne tes épaules le plus possible de tes oreilles).

– Objectif avant de passer à l'autre étape –

Tirage inversé (en position horizontale) : Réussir 3 séries de 8 répétitions

Étape #2

A) Suspension active

- 3 séries de 3 à 5 répétitions (tiens l'abaissement des omoplates 3 à 5 secondes)
- Repos entre chaque série : 45 à 60 secondes

B) Tiens la position du haut (tes mains tournées vers toi)

- Fais 3 séries de ton maximum
- Repos entre chaque série : 90 à 120 secondes

C) Tirage inversé :

- 3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
- Repos entre chaque série : 60 à 90 secondes

– **Objectif avant de passer à l'autre étape** –

Tenir 3 séries de 30 secondes

Étape #3

A) Suspension active

- 3 séries de 3 à 5 répétitions (tiens l'abaissement des omoplates 3 à 5 secondes)
- Repos entre chaque série : 45 à 60 secondes

B) Pull-up excentrique

- *Objectif #1* : 3 séries de 1 descente de 10 secondes
 - *Objectif #2* : 3 séries de 2 descentes de 10 secondes
 - *Objectif #3* : 3 séries de 3 descentes de 10 secondes
 - Repos entre chaque série : 120 à 180 secondes*
- * Ça peut sembler beaucoup, mais fais-moi confiance ! C'est un exercice qui nécessite beaucoup de repos.*

C) Tirage inversé

- 3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
 - Repos entre chaque série : 60 à 90 secondes
-

Étape #4

Essaie de faire ton premier pull-up !

Si tu ne réussis pas, augmente le nombre de secondes de tes descentes pour le pull-up excentrique (étape #3-B). Exemple : 3 séries de 3 descentes de 15 secondes.

Rendu(e) à ce niveau, ce n'est qu'une question de jours avant que tu aies cette fameuse première répétition du pull-up strict. Bravo !



Simon Hamptaux
Coach de callisthénie

P.-S. Tu trouveras des vidéos qui te permettront de te perfectionner en callisthénie sur ma chaîne YouTube : <http://youtube.com/simonhamptaux>