



SECRET #1

LA BONNE PROGRESSION



PRINCIPE #1

ÉQUILIBRE ENTRE LES MOUVEMENTS

D'équilibrer tes entraînements entre des mouvements de poussée et des mouvements de tirage est la meilleure manière de t'assurer d'un développement musculaire bien équilibré. Attention, tu peux faire un entraînement qui implique seulement de la poussée et le prochain, seulement du tirage. En autant que dans ta semaine d'entraînement, tu retrouves un équilibre. Par exemple, quelqu'un qui fait de l'escalade (donc beaucoup de tirage vertical) et de la callisthénie devra prioriser sa poussée et ajouter du tirage horizontal dans ses entraînements de callisthénie afin de tout équilibrer.

POUSSÉE VERTICALE

DIPS
L-SIT
HANDSTAND PUSH-UP

POUSSÉE HORIZONTALE

PUSH-UP
PLANCHE
BACK LEVER

TIRAGE VERTICAL

PULL-UP
CHIN-UP

TIRAGE HORIZONTAL

TIRAGE INVERSÉ
FRONT LEVER

HYBRIDE

MUSCLE-UP
90 DEGRÉS HANDSTAND PUSH-UP



PRINCIPE #2

PRIORISER LES MOUVEMENTS PAYANTS

J'inscris ici les progressions pertinentes pour les exercices, mais il est bien important de savoir que c'est une description non-exhaustive. Par exemple, entre le archer chin-up et le chin-up à un bras, il y aura beaucoup de progressions à travailler pour le réussir. Aussi, j'ai inscrit plusieurs mouvements en anglais parce que la plupart ne sont pas connus dans leur appellation française.

QUELQUES MOUVEMENTS PAYANTS

LE PUSH-UP :

- INCLINÉ
- RÉGULIER
- «DIAMOND» PUSH-UP
- AUX ANNEAUX
- PSEUDO PLANCHE PUSH-UP

LE TIRAGE INVERSÉ :

- INCLINÉ
- HORIZONTAL
- ÉLEVÉ

LE DIPS :

- RÉGULIER
- AUX ANNEAUX

LE CHIN-UP / PULL-UP :

- RÉGULIER
- MIXED GRIP
- ARCHER CHIN-UP / PULL-UP
- CHIN-UP À UN BRAS

LE L-SIT

LE HANDSTAND (ÉQUILIBRE SUR LES MAINS)

LE HANDSTAND PUSH-UP :

- PIKE PUSH-UP
- HANDSTAND PUSH-UP (FACE AU MUR)
- HANDSTAND PUSH-UP (EN ÉQUILIBRE)

PRESS TO HANDSTAND (MONTÉE EN FORCE BRAS TENDUS)

MUSCLE-UP STRICT (À LA BARRE ET AUX ANNEAUX)

FRONT LEVER

PLANCHE

SQUAT SUR UNE JAMBE

« GLUTE HAM RAISE »



PRINCIPE #2

OUBLIER LES MOUVEMENTS INUTILES

Attention! Quand je dis que certains mouvements sont inutiles, c'est tout simplement parce que ce ne sont pas les meilleurs exercices ou progressions idéales à choisir pour atteindre son but ou gagner de la force. En ce qui concerne le drapeau humain, si toi ça te rend vraiment heureux de travailler ce mouvement, alors là je suis loin de t'en empêcher. C'est juste que tu pourrais l'avoir gratuitement en travaillant autre chose. ;)

QUELQUES MOUVEMENTS PAS PAYANTS

DIPS SUR BANC PIEDS AU SOL

STRAIGHT BAR DIPS (LA DERNIÈRE PARTIE D'UN MUSCLE-UP À LA BARRE)

LES « TYPEWRITER PUSH-UPS » ET « TYPEWRITER CHIN-UPS / PULL-UPS »

HANDSTAND PUSH-UP DOS AU MUR

LE DRAPEAU HUMAIN (HUMAN FLAG)

LE KIPPING MUSCLE-UP OU PULL-UP (SI TU VEUX APPRENDRE LA FORME STRICTE)

BENT ARM PLANCHE (PLANCHE BRAS PLIÉS)

D'UTILISER UN ÉLASTIQUE POUR S'AIDER DANS LES PULL-UPS/CHIN-UPS OU LES DIPS

ACCÉDER À LA VIDÉO 1

