



DÉBUTER LA CALLISTHÉNIE

PARTIE 3

STRUCTURER UN ENTRAÎNEMENT





L'ÉCHAUFFEMENT

En plus de ton échauffement habituel, pense à ajouter ces exercices avant ton entraînement :

- Une série de 10 à 12 répétitions de scapula push-ups (niveaux I, II et III)
- Une série de 10 à 12 répétitions de retraction scapulaire (niveaux I, II et III)
- Une série de 6 à 8 répétitions de suspension active (niveaux II et III)
- Une série de 6 à 8 répétitions d'élévation et abaissement scapulaire (niveaux II et III)
- 10 minutes de pratique d'équilibre sur les mains face au mur (niveaux II et III)

Pense toujours à échauffer les muscles impliqués dans ton entraînement.



LE SPLIT D'ENTRAÎNEMENT

SPLIT 3X/SEMAINE : FULL BODY

LUNDI : Entraînement

MARDI : Repos

MERCREDI : Entraînement

JEUDI : Repos

VENDREDI : Entraînement

SAMEDI : Repos

DIMANCHE : Repos

PRÉ-REQUIS POUR ENTRAÎNER LES DIPS ET LES PULL-UPS :

- 8 à 10 répétitions de tirage inversé (à l'horizontale)
- 8 à 10 répétitions de push-up au sol



ENTRAÎNEMENT – NIVEAU I

3 séries pour chaque exercice

A1 : Push-up incliné
Repos : 90 à 120 secondes

A2 : Jambes (exercice au choix)
Repos : 90 à 120 secondes

B1 : Tirage inversé
Repos : 90 à 120 secondes

B2 : Jambes (exercice au choix)
Repos : 90 à 120 secondes

Finir avec 2 à 3 séries de :

- Planche abdominale (débuter par 15 secondes, objectif 30)
Repos : 60 à 90 secondes
- Hollow body (débuter par 15 secondes, objectif 30)
Repos : 60 à 90 secondes

Pour les push-ups inclinés et le tirage incliné, trouve une inclinaison où tu peux faire 8 répétitions. Ton but sera d'augmenter à 12 répétitions dans cette inclinaison. Lorsque tu auras atteint cet objectif réduis l'inclinaison afin de revenir à un niveau où tu peux en faire 8, puis 12 et ainsi de suite, jusqu'à ce que tu sois à l'horizontale.



LUNDI : PULL-UPS ET DIPS EXCENTRIQUES

MARDI : REPOS

MERCREDI : PULL-UPS ET DIPS ASSISTÉS

JEUDI : REPOS

VENDREDI : PULL-UPS ET DIPS EXCENTRIQUES

SAMEDI : REPOS

DIMANCHE : REPOS

ENTRAÎNEMENT – NIVEAU II

3 séries pour chaque exercice

A1 : Pull-up (excentrique ou assisté)

Repos : 90 à 120 secondes

A2 : Jambes (exercice au choix)

Repos : 90 à 120 secondes

B1 : Dips

Repos : 90 à 120 secondes

B2 : Jambes (exercice au choix)

Repos : 90 à 120 secondes

C1 : Tirage inversé

Repos : 90 secondes

C2 : Push-up

Repos : 90 secondes)

COMMENCE AVEC
LE MOUVEMENT
QUE TU PRIORISES OU
QUI EST TA FAIBLESSE

3 À 4 SÉRIES POUR CES EXERCICES

**ICI, C'EST IMPORTANT QUE TU TE RÉFÈRES À LA VIDÉO POUR COMPRENDRE
LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS ET L'INCORPORATION DU TEMPO DANS LES MOUVEMENTS.**



ENTRAÎNEMENT – NIVEAU III

COMMENCE AVEC
LE MOUVEMENT
QUE TU PRIORISES OU
QUI EST TA FAIBLESSE

A1 : 3 à 5 répétitions de pull-up

Repos : 120 secondes

A2 : 3 à 5 répétitions de dips

Repos : 120 secondes

> 3 À 4 SÉRIES

B1 : 6 à 8 répétitions de pull-up assisté

Repos : 90 à 120 secondes

B2 : 6 à 8 répétitions de dips assisté

Repos : 90 à 120 secondes

> 2 SÉRIES

C1 : 12 à 15 répétitions de tirage inversé

Repos : 60 à 90 secondes

C2 : 10 à 12 répétitions de skater squat ou pistol squat

Repos : 60 à 90 secondes

> 3 SÉRIES

D1 : 12 à 15 répétitions de push-up

Repos : 60 à 90 secondes

D2 : 10 à 12 répétitions de nordic hip hinge

Repos : 60 à 90 secondes

> 3 SÉRIES



LA VIDÉO



ÉCOUTER LA VIDÉO