PROGRAMMME

MUSCULATION/CALISTHENICS

Durée : 1 mois

1. PLANNING

- Séance 1 : Entraînement Street-Workout.
- Séance 2 : Pectoraux/Epaules
- Séance 3 : Dos/Biceps/Triceps
- Séance 4 : Jambes/Abdos
- Séance 5 : Straddle/Handstand

Le planning est répartit sous forme de séance et non sous-forme de jour car cela dépend de la disponibilité de chacun. **En revanche l'ordre des séances devra être respecté.**

1. <u>SEANCE 1 :</u> ENTRAÎNEMENT STREET- WORKOUT

Echauffements

Dans cet entraînement l'objectif est de travailler les principaux mouvements de street-workout. A savoir :

- Le muscle-up
- Le drapeau
- La traction à une main
- le handstand one arm
- le handstand et la planche (ne pas trop faire d'exercice car la séance 5 y est pricipalement dédié)
- Le backlever

Cette séance sera la seule dite « libre », dans laquelle je ne vous imposerai pas de nombre de répétitions ni d'exercices particuliers comme dans les autres séances. Libre court à votre imagination.
Le seul objectif : Travailler tous les mouvements cités précédemment.

2. **SEANCE 2 : PECTORAUX / EPAULES**

Echauffements

PECTORAUX :

- EXERCICE 1 : Développé couché aux haltères
  Séries : 4
  Répétitions : 12/10/8/6

- EXERCICE 2 : Ecarté poulie + Ecarté disque
  Séries : 3
  Répétitions : 10 à 12 + Max

- EXERCICE 3 : poulie haut des pecs + Pompes lestées
  Séries : 2
  Répétitions : 10 à 12 + Max

EPAULES :

- EXERCICE 4 : Développé épaules à la barre
  Séries : 3
  Répétitions : 8 à 10

- EXERCICE 5 : Développé latéral poulie + Développé avant disque
  Séries : 3
  Répétitions : 10 à 12 + Max

3. **SEANCE 3 : DOS / BICEPS / TRICEPS**

Echauffements

DOS :

- EXERCICE 1 : Tractions lestées (force)
  Séries : 4
  Répétitions : 3 à 6

- EXERCICE 2 : Soulevé de terre
  Séries : 3
  Répétitions : 8 à 10

- EXERCICE 3 : Tirage bûcheron + Tractions prise neutre
  Séries : 3
  Répétitions : 8 à 12 + max

BICEPS / TRICEPS :

- EXERCICE 4 : Curl rotation + Dips lestées
  Séries : 3
  Répétitions : 10 à 12 + 6 à 8

- EXERCICE 5 : Curl barre Z + Extension triceps inverse poulie
  Séries : 3
  Répétitions : 10 à 12 + 10 à 12

4. **SEANCE 4 : JAMBES / ABDOS**

Echauffements

JAMBES :

- EXERCICE 1 : Squat
  Séries :
  Répétitions : 8 à 10

- EXERCICE 2 : Curl quadriceps + Curl ischios
  Séries : 3
  Répétitions : 10 à 12 + 10 à 12

- EXERCICE 3 : Fente pied arrière surélevé + Squat jump box
  Séries : 3
  Répétitions : 10 + 10

***ABDOMINAUX : Refaire ce circuit 2 fois**, pas de temps de repos entre les différents exercices.*

- *Essui-glace → 30 secondes*
- *Battements de jambes → 30 secondes*
- *Relevé de jambes bouteille 3 côtés → 30 secondes*
- *Crunch bouteille → 30 secondes*
- *Gainage dynamique → max*

5. ***SEANCE 5 : STRADDLE / HANDSTAND***

Dans cet entraînement toutes les séries devront être amener à l'échec musculaire.

Echauffements

- EXERCICE 1 : Handstand pushup (sans mur) + Max hold handstand
  Séries : 2

- EXERCICE 2 : L-sit to Handstand
  Séries : 3

- EXERCICE 3 : Handstand descente en straddle
  Séries : 6 (2 sans élastique et 4 avec élastique)

- EXERCICE 4 : Tuck planche balancement
  Séries : 2

- EXERCICE 5 : Balancement L-sit to straddle
  Séries : 2

- EXERCICE 5 : Pompes en tuck planche
  Séries : 3

- EXERCICE 6 : Pompe Handstand contre mur
  Séries : 3

- EXERCICE 7 : Haltère position planche around the world
  Séries : 2