

Programme Beginner

Le programme dure 4 semaines il vise à améliorer la force, la souplesse, l'équilibre et la posture tout en vous faisant découvrir la callisthénie.

On parle de 3 jours par semaine d'une durée de 20-30 minutes pour les débutants tous genres confondus sans équipement nécessaire (une table sera requise pour les traction australienne).

Lundi	Entraînement
Mardi	Repos
Mercredi	Entraînement
Jeudi	Repos
Vendredi	Entraînement
Samedi	Repos
Dimanche	Repos

Traction australienne à la maison



Voici 5 conseils afin d'obtenir les meilleurs résultats en callisthénie :

S'échauffer : Commencez vos séances par 5 à 10 minutes de cardio léger et d'étirements dynamiques pour préparer vos muscles et vos articulations.

La régularité : Que vous souhaitiez développer vos muscles, perdre du poids ou maintenir votre forme, un entraînement régulier est nécessaire.

Couplé à une alimentation saine vous obtiendrez de très bons résultats au fil du temps.

Repos et récupération : Il arrive que nous fassions trop travailler nos muscles sous l'effet de l'excitation et que nous finissions par nous blesser.

Vous devez permettre à vos muscles de récupérer entre les séances d'entraînement

L'alimentation : Vous pouvez vous entraîner aussi dur que possible, mais si vous ne consommez pas les macros nécessaires, la construction musculaire prendra beaucoup de temps.

La consommation d'aliments riches en protéines, de graisses et de glucides sains alimente votre entraînement et aide à développer les muscles plus rapidement.

Progression : Lorsqu'il s'agit de passer à la vitesse supérieure, il convient d'augmenter régulièrement la difficulté des exercices ou de changer une composante de l'exercice (reps , rythme, levier....)

Programme beginner / sur 4 semaines 3 fois par semaines

	Exercices	séries	Reps	repos
Warm Up	Epaules	1	10	/
	poignet	1	10	/
	Jumping jack	2	10	20s
Haut du corps	Pompes (ou pompe sur les genoux)	3	3-8	45s
	Traction australienne	3	3-8	
	dips négatifs	3	3-8	
Bas du corps	Squat	3	8-12	
	fentes	3	10-20	
Ceinture Abdominale	relevé de jambes au sol	2-3	8-12	
	gainage sur avant bras	2-3	Max Sec	