

Programme Intermédiaire

Le programme dure 4 semaines il vise à développer ces premières figures tout en améliorant la force, la souplesse, l'équilibre.

On parle de 3 jours par semaine d'une durée de 20-30 minutes pour les débutants tous genres confondus sans équipement nécessaire.

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

Equipements

Pour les besoins de ce programme un accès à une barre de traction des barres parallèles ou parallellettes est nécessaire.

Vous pouvez jeter un œil à la section [équipement](#) du site

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 intermédiaire / sur 4 semaines 3 fois par semaines

	Exercices	séries	Reps	repos
Warm Up	Epaules	1	10	/
	poignet	1	10	/
	Traction scapulaire	2	8	30s
	Suspension active	2	10s	30s
Haut du corps	Apprentissage Handstand	4	5 min	1m30
	Pompes	4	8-12	
	Traction	4	3-8	
	dips	4	8-12	
Bas du corps	Squat	4	12	1min
	Apprentissage Pistol squat	4	5min	
Ceinture Abdominale	Apprentissage L sit	4	5min	
	gainage sur avant bras	4	Max Sec	