

# Programme d'entraînement Calisthenics de 6 semaines

## Séance 1 : Renforcement musculaire du haut du corps

- Échauffement
- Pompes : 3 séries de 10 répétitions
- Tractions : 3 séries de 5 répétitions ( si vous n'y arriver faite des tractions négatives )
- Dips : 3 séries de 15 répétitions
- Planche : 3 séries de 30 secondes
- Étirements : 5 minutes

## Séance 2 : Renforcement musculaire du bas du corps

- Échauffement
- Squats : 3 séries de 15 répétitions
- Fentes : 3 séries de 10 répétitions par jambe
- Ponts de hanches : 3 séries de 15 répétitions
- Gainage latéral : 4 séries de 40 secondes par côté
- Étirements : 5 minutes

## Séance 3 : Cardio et endurance

- Échauffement
- Burpees : 3 séries de 15 répétitions
- Mountain climbers : 3 séries de 30 secondes
- Sauts en étoile : 3 séries de 15 répétitions
- Course à pied : 20 minutes à allure modérée
- Étirements : 5 minutes

## Conseils pour progresser

- Augmentez progressivement le nombre de répétitions et de séries chaque semaine.
- Ajoutez des variantes plus difficiles des exercices au fur et à mesure que vous progressez.
- Respectez les temps de repos entre les séries et les séances d'entraînement.
- Écoutez votre corps et adaptez le programme en fonction de vos capacités physiques.
- Alternez les séances de renforcement musculaire et de cardio pour une récupération optimale.

## Tableau récapitulatif du programme

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1	3 séries de 10 pompes, 10 tractions, 10 dips, 30 secondes de planche	3 séries de 15 squats, 10 fentes par jambe, 15 ponts de hanches, 30 secondes de gainage latéral par côté	3 séries de 15 burpees, 30 secondes de mountain climbers, 15 sauts en étoile, 20 minutes de course à pied
2	3 séries de 12 pompes, 12 tractions, 12 dips, 45 secondes de planche	3 séries de 20 squats, 12 fentes par jambe, 20 ponts de hanches, 45 secondes de gainage latéral par côté	3 séries de 20 burpees, 45 secondes de mountain climbers, 20 sauts en étoile, 25 minutes de course à pied
3	3 séries de 15 pompes, 15 tractions, 15 dips, 60 secondes de planche	3 séries de 25 squats, 15 fentes par jambe, 25 ponts de hanches, 60 secondes de gainage latéral par côté	3 séries de 25 burpees, 60 secondes de mountain climbers, 25 sauts en étoile, 30 minutes de course à pied
4	4 séries de 10 pompes, 10 tractions, 10 dips, 30 secondes de planche	4 séries de 15 squats, 10 fentes par jambe, 15 ponts de hanches, 30 secondes de gainage latéral par côté	4 séries de 15 burpees, 30 secondes de mountain climbers, 15 sauts en étoile, 20 minutes de course à pied
5	4 séries de 12 pompes, 12 tractions, 12 dips, 45 secondes de planche	4 séries de 20 squats, 12 fentes par jambe, 20 ponts de hanches, 45 secondes de gainage latéral par côté	4 séries de 20 burpees, 45 secondes de mountain climbers, 20 sauts en étoile, 25 minutes de course à pied
6	4 séries de 15 pompes, 15 tractions, 15 dips, 60 secondes de planche	4 séries de 25 squats, 15 fentes par jambe, 25 ponts de hanches, 60 secondes de gainage latéral par côté	4 séries de 25 burpees, 60 secondes de mountain climbers, 25 sauts en étoile, 30 minutes de course à pied