

Programme de Calisthenics pour Débutant

La callisthénie est une méthode d'entraînement physique qui utilise le poids du corps pour développer la force, l'endurance, la flexibilité et la coordination. Accessible à tous, elle ne nécessite que peu ou pas de matériel, ce qui en fait une option idéale pour s'entraîner chez soi ou en extérieur.

Programme d'entraînement calisthenics

Jour 1 : Haut du corps

- Pompes : 3 séries de 10
- Tractions australiennes : 3 séries de 8
- Dips sur banc : 3 séries de 10

Jour 2 : Bas du corps

- Squats : 3 séries de 15
- Fentes avant : 3 séries de 12 (par jambe)
- Levers de mollets : 3 séries de 20

Jour 3 : Repos ou activité légère

Jour 4 : Core (muscles centraux)

- Gainage ventral : 3 séries de 30 sec
- Relevés de jambes : 3 séries de 12
- Mountain climbers : 3 séries de 15 (par jambe)

Jour 5 : Full body

- Burpees : 3 séries de 10
- Squats sautés : 3 séries de 12
- Pompes diamant : 3 séries de 8

Jour 6 : Repos ou activité légère

Jour 7 : Repos complet

Conseils pour maximiser vos résultats

- Soyez régulier et respectez votre programme.
- Adaptez la difficulté des exercices à votre niveau.

- Alimentez-vous correctement pour favoriser la récupération.
- Dormez suffisamment pour optimiser la progression.
- Écoutez votre corps pour éviter les blessures.
- Fixez-vous des objectifs progressifs.