
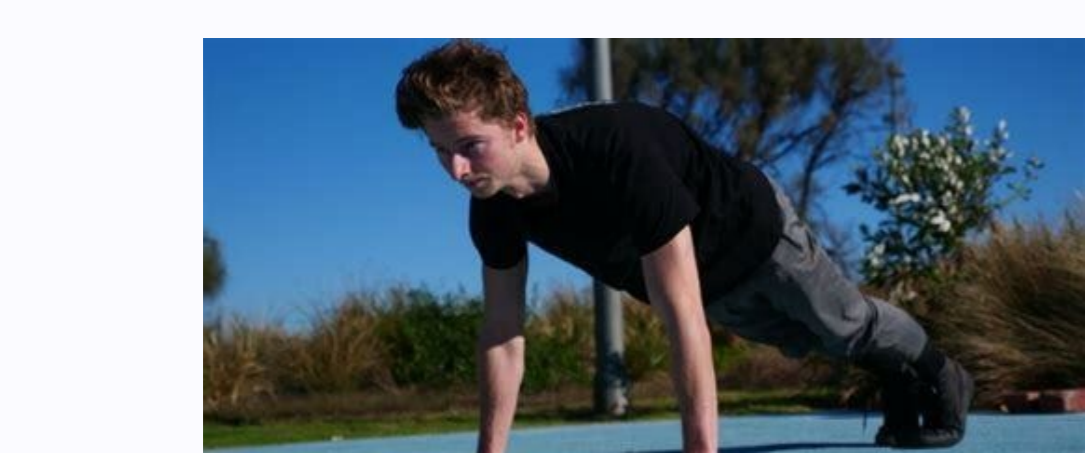


I'm not robot  reCAPTCHA

I am not robot!

Meilleur livre calisthenics debutant

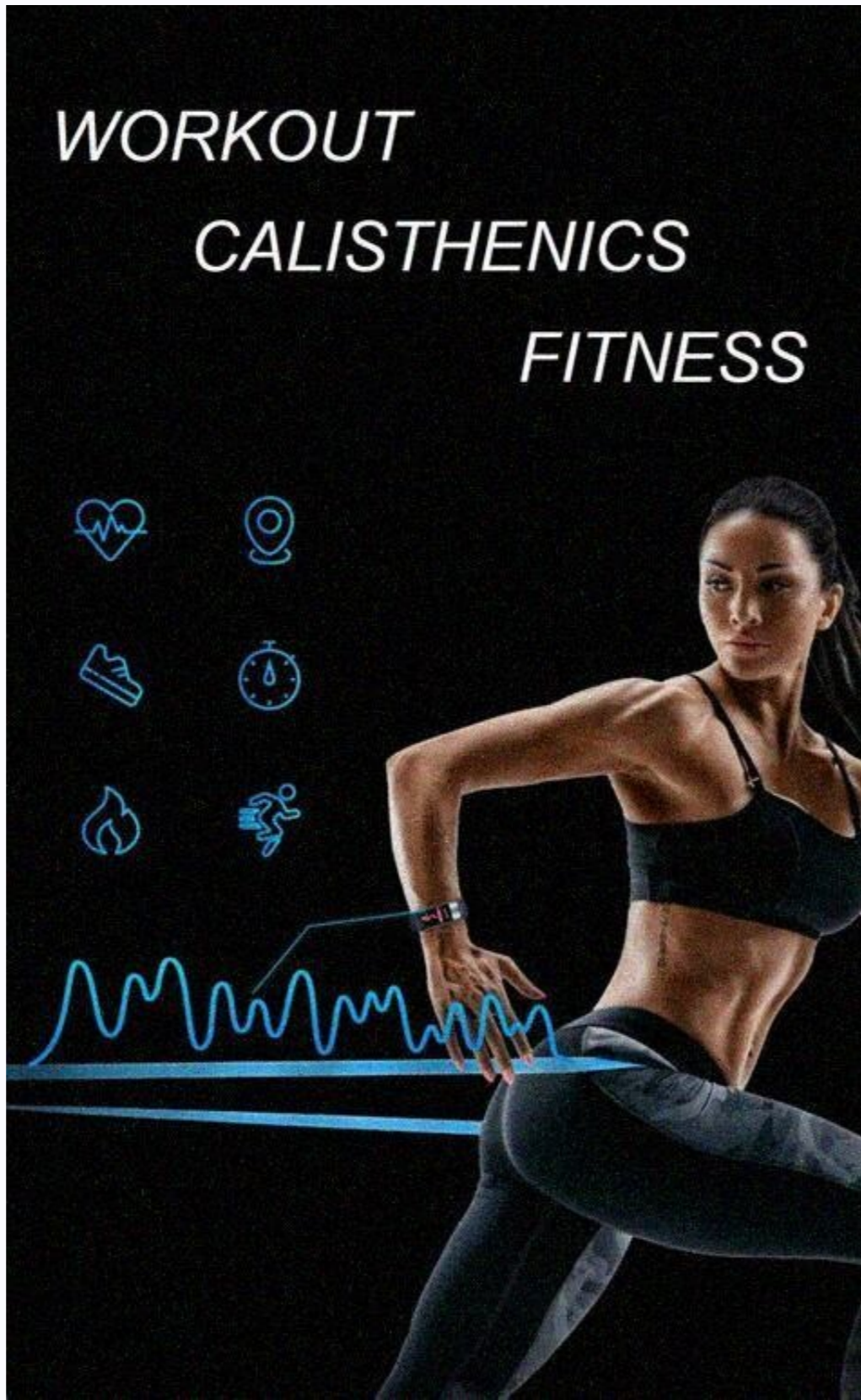
Image non disponible pour la couleur : Pour voir cette vidéo, téléchargez Flash Player Mis à jour le : 2 juin 2023Dans ce post, tu vas découvrir le véritable Programme Calisthenics ou Calisthenics Programme, pour passer du niveau débutant à Master Calisthenics de niveau 1 en 6 mois.Ce plan d’entraînement à déjà fait ses preuves avec grand succès auprès de plusieurs centaines de personnes.Qu’attendre de ce programme Calisthenics homme et femme ? Brûler les graissesDévelopper sa musculatureDevenir la meilleure version de soi-mêmeSe renforcer physiquement et mentalement.Disposer de la meilleure base possible pour débiterDestiné aux Débutants qui veulent des résultats, ce plan est prêt à être appliqué.Le Calisthenics est un entraînement qui implique un équipement minimal et vise à augmenter la force, la forme physique et la flexibilité par le biais de différents exercices.Le poids de corps et la gravité sont les principales sources de résistance. Quant aux exercices les plus courants, on peut noter les suivants : chin up, push up, squats, dips et levée de jambes.L’avantage principal est que tu peux pratiquer cette discipline n’importe où, n’importe quand et avec peu de matériel.Si tu es déjà familiarisé aux exercices de base telles que pompes, abdos, squats, le premier véritable équipement dans lequel investir est une Barre de traction de porte pour commencer à forger les muscles de tes bras et du haut du corps.Mais avant tout, il faut se préparer afin de veiller à ne pas se blesser même s’il s’agit d’exercices au poids de corps.Tu vas certainement faire des progrès incroyables, mais pour commencer en toute sécurité, tu dois te préparer et te renforcer sur le plan physique.Un autre point clé est de choisir entre 30 et 60 secondes de repos entre les exercices et de te reposer suffisamment entre chaque séance workout.Quels exercices de base dois-tu maîtriser avant commencer ce programme d’entraînement de six mois ? (Source images : barbrothers groningen.com)
‘Tu n’as pas encore la force musculaire de base ? utilise les exercices dits de régression pour te renforcer suffisamment au départ.Ces exercices régressifs sont des versions plus simples des exercices de base.Durant ces 6 mois, n’hésite pas à mettre en place un programme de régression à tout moment si tu en ressens le besoin. Le voici :A toi d’identifier le type d’exercices sur lequel tu dois travailler davantage
-Force de traction : Tractions mentonForce de poussée : Dips et pompesBas du corps : squatsForce abdominale : jambes levéesUne fois maîtrisée, tu peux passer à l’entraînement normal de base.Attention, ce programme Calisthenics sur 6 mois n’est pas parfaitement adapté à tout le monde. A toi de l’optimiser au fur et à mesure de tes besoins et objectifs.Par exemple, certaines personnes auront besoin de plus de temps de repos que d’autres. Ou alors certaines personnes voudront développer davantage leur force de traction.Une fois cet entraînement calisthenics de base maîtrisé, tu peux dire que tu es prêt à commencer tes six mois de musculation.Il est important de comprendre que progresser au fur et à mesure de sa pratique du Calisthenics ne se fait pas systématiquement de manière exponentielle.Evoluer dans cette discipline dépend de nombreux paramètres plus ou moins propres à chacun.Ce qui est certain malgré tout, c’est qu’une pratique régulière et pourvue d’objectif mène toujours au résultat escompté. Un peu comme tout dans la vie n’est-ce pas ?Pour revenir au Workout ou Callisthénie, les progrès se font plus par périodes. On a tendance à penser que la courbe d’évolution est comme ici :Mais au final et dans la majorité des cas, elle ressemblera sera plus à celle-là :Il faudra donc comprendre ces tendances et laisser le métabolisme et le corps évoluer à son rythme en l’accompagnant dans la pratique régulière de la discipline.Dans les périodes de plat où tu as l’impression que tu ne progresses pas, dis-toi que ton métabolisme est en phase de préparation pour atteindre le prochain niveau.Un programme d’entraînement hebdomadaire Full Body :Entre chaque séance, tu gardes un jour de repos. A toi d’ajuster le niveau de d’intensité en fonction de cette première étape d’initiation à la Callisthénie.Tu t’exerces donc 4 jours sur 7 chaque semaine.Ce programme Calisthenics Débutant du premier mois vise à te familiariser avec la discipline et préparer ton corps pour atteindre le prochain niveau :Comme mentionné juste avant, tu peux moduler l’intensité en fonction des facilités que tu as et de tes premiers objectifs à ce niveau d’initiation. Par exemple, si tu souhaites augmenter ton endurance à l’explosion, privilégier le sprint au jogging est une solution.Ce programme callisthénie débutant complet s’adresse à la fois aux hommes et aux femmes. Il te permet également de travailler tous les groupes de muscle : pectoraux, dorsaux, bras, abdominaux et jambes.Ce qui est important à comprendre c’est qu’à ce stade, il faut rester focaliser sur son objectif sans chercher à analyser ses premiers résultats physiques qui ne seront pas encore très visibles ici.L’essentiel est à ce niveau d’installer dans ta routine de vie, la pratique de la calisthénie régulière. Il faut que cette discipline devienne une partie intégrante de ta vie. C’est à partir de là que tu pourras passer au stade supérieur.Enfin, on ne le mentionne que peu, mais un autre grand avantage de pratiquer ce type de sport qui pousse au dépassement physique de soi plus que la moyenne, se révèle être dans la force mentale que tu pourras te forger.Instaurer cette discipline sportive dans ta vie te donnera les clés pour atteindre également d’autres niveaux de succès dans les autres aspects de ta vie.Dans cette programme street workout débutant de niveau 2, les exercices sont d’un niveau au dessus. Selon ton niveau d’entraînement et tes progrès, tu peux choisir de réaliser entre 3 et 5 cycles
-Comme pour le programme d’entraînement Callisthénie débutant de niveau 1, il y a un jour de récupération entre chaque jour de travail.L’objectif de ce second mois est de renforcer ses bases en ajoutant un niveau de force supplémentaire, tout en veillant à pouvoir récupérer suffisamment.Les exercices se ressemblent assez, mais sont plus difficiles.C’est ici que commence ton évolution physique.Quand on débute on est souvent tenté de réaliser beaucoup de répétition et d’exercices variés sans vraiment se soucier de la qualité de l’exercice que l’on réalise.Mieux vaut faire 5 tractions où dips bien faites que 10 mal réalisées. Lors de chaque exercice, il faut veiller à ce que le mouvement soit parfaitement exécuté.C’est ce qui te permettra de progresser plus vite, de devenir plus fort et d’éviter tous types de blessures. Encore une fois, la qualité prévaut sur la quantité et te garantit de bien meilleurs résultats.Pour tresser chaque muscles de tes bras grâce à un exercice tel que les dips, tu peux opter pour des barres parallèles ajustables de qualité. Ce modèle proposé dans notre collection de barres dips portables, est conçu pour offrir une stabilité à toute épreuve et supporter jusqu’à 200Kg quelque soit l’intensité des exercices.Tu commences ton 3ème mois ? fantastique !Avant toute chose, célèbre ses victoires, aussi petites soient-elles. Arriver à ce stade, c’est déjà une bonne chose et une première victoire.Tu peux à présent découvrir ton programme hebdomadaire d’entraînement workout qui va ici durer 2 mois.Eh oui, cet entraînement va servir à renforcer ta masse musculaire encore davantage, pour booster ton niveau de puissance explosive.Cette nouvelle progression va te permettre de réaliser bientôt l’exercice convoité par de nombreux Adeptes, Le Muscle Up ! Tu dois à ce stade, sentir que tu travailles à une intensité plus élevée.A toi de réguler entre 3 et 5 séries selon ton endurance et ton niveau, comme pour les mois précédents :Pour pouvoir tenir le rythme et continuer à progresser il faut t’assurer de travailler au minimum 3 fois par semaine. Ici, au vu de l’intensité des exercices, il y a 4 jours de repos au total, dont 2 consécutifs.Si tu prends le temps de bien travailler, tu verras que ces 4 journées seront bien bénéfiques à ce niveau d’entraînement.Bien entendu, si tu sens que tu as 4 jours de travail musculaires est plus adapté à ton niveau, alors n’hésites pas.Ce qu’il retenir c’est que la période de repos est essentielle. Au moment du sommeil, les fibres musculaires se reconstruisent en augmentant de volume.C’est à ce même moment que ton corps et ton mental récupèrent. Il lui offre ainsi de bonnes heures de sommeil paisible pour veiller à une bonne récupération.Pour aller encore plus loin et comprendre l’importance de la période de repos, il faut savoir que ce dernier va même jusqu’à conditionner tes progrès physiques et mentaux.Respecter et veiller à l’optimisation de ce dernier conduit entre autres à l’atteinte de résultats spectaculaires tout en restant préserver d’éventuelles blessures.A ce stade, continue sur ta lancée et surtout on ne lâche rien !
©Pourquoi à présent se préparer davantage pour le Muscle Up (traction complète jusqu’en haut) au lieu du Handstand par exemple (debout sur les mains) ?Tout simplement parce que réussir à réaliser cette figure au cours du prochain mois, va te permettre de te constituer suffisamment de force musculaire pour implémenter d’autres exercices encore plus poussés.En effet, cet exercice combine 2 mouvements essentiels : traction et dips. en la maîtrisant, tu parviens à réaliser 2 exercices combinés qui sollicitent plusieurs parties de tes bras : biceps, épaules, triceps, avant bras, dorsaux.Réaliser seul les tractions et dips demandent jusqu’à deux fois moins de puissance explosives que de réaliser le Muscle Up.Autant dire que maîtriser cet exercice te garantit un développement de puissance considérable dans les muscles cités.C’est justement à ce stade que tu commences ta prise de masse significative. Autrement dit, c’est là que les vrais changements se font voir physiquement et mentalement.Attention, prise de masse par l’entraînement au poids de corps ne permet pas de « gonfler » comme les adeptes du bodybuilding.La prise de masse Calisthenics représente surtout une augmentation du volume des muscles toujours harmonieuse et relativement tressée de la masse musculaire. Elle conduit également à un gain de puissance explosive significative.Pas de surprise, c’est le même programme d’entraînement calisthénie prise de masse :Comme pour les mois précédents, n’hésites pas à moduler l’intensité des exercices et à veiller au respect du temps de repos. Le mois précédent t’a permis d’appréhender les mouvements et de te préparer en toute sécurité pour qui te permettre au cours de ce mois, de réaliser le Muscle Up.Voici ton programme d’entraînement calisthénie prise de masse et réalisation Muscle-Up



Un homme qui fait des tractions à l'extérieur.

A toi de l’optimiser au fur et à mesure de tes besoins et objectifs.Par exemple, certaines personnes auront besoin de plus de temps de repos que d’autres. Ou alors certaines personnes voudront développer davantage leur force de traction.Une fois cet entraînement calisthenics de base maîtrisé, tu peux dire que tu es prêt à commencer tes six mois de musculation.Il est important de comprendre que progresser au fur et à mesure de sa pratique du Calisthenics ne se fait pas systématiquement de manière exponentielle.Evoluer dans cette discipline dépend de nombreux paramètres plus ou moins propres à chacun.Ce qui est certain malgré tout, c’est qu’une pratique régulière et pourvue d’objectif mène toujours au résultat escompté. Un peu comme tout dans la vie n’est-ce pas ?Pour revenir au Workout ou Callisthénie, les progrès se font plus par périodes. On a tendance à penser que la courbe d’évolution est comme ici :Mais au final et dans la majorité des cas, elle ressemblera sera plus à celle-là :Il faudra donc comprendre ces tendances et laisser le métabolisme et le corps évoluer à son rythme en l’accompagnant dans la pratique régulière de la discipline.Dans les périodes de plat où tu as l’impression que tu ne progresses pas, dis-toi que ton métabolisme est en phase de préparation pour atteindre le prochain niveau.Un programme d’entraînement hebdomadaire Full Body :Entre chaque séance, tu gardes un jour de repos. A toi d’ajuster le niveau de d’intensité en fonction de cette première étape d’initiation à la Callisthénie.Tu t’exerces donc 4 jours sur 7 chaque semaine.Ce programme Calisthenics Débutant du premier mois vise à te familiariser avec la discipline et préparer ton corps pour atteindre le prochain niveau :Comme mentionné juste avant, tu peux moduler l’intensité en fonction des facilités que tu as et de tes premiers objectifs à ce niveau d’initiation. Par exemple, si tu souhaites augmenter ton endurance à l’explosion, privilégier le sprint au jogging est une solution.Ce programme callisthénie débutant complet s’adresse à la fois aux hommes et aux femmes. Il te permet également de travailler tous les groupes de muscle : pectoraux, dorsaux, bras, abdominaux et jambes.Ce qui est important à comprendre c’est qu’à ce stade, il faut rester focaliser sur son objectif sans chercher à analyser ses premiers résultats physiques qui ne seront pas encore très visibles ici.L’essentiel est à ce niveau d’installer dans ta routine de vie, la pratique de la calisthénie régulière. Il faut que cette discipline devienne une partie intégrante de ta vie. C’est à partir de là que tu pourras passer au stade supérieur.Enfin, on ne le mentionne que peu, mais un autre grand avantage de pratiquer ce type de sport qui pousse au dépassement physique de soi plus que la moyenne, se révèle être dans la force mentale que tu pourras te forger.Instaurer cette discipline sportive dans ta vie te donnera les clés pour atteindre également d’autres niveaux de succès dans les autres aspects de ta vie.Dans cette programme street workout débutant de niveau 2, les exercices sont d’un niveau au dessus. Selon ton niveau d’entraînement et tes progrès, tu peux choisir de réaliser entre 3 et 5 cycles
-Comme pour le programme d’entraînement Callisthénie débutant de niveau 1, il y a un jour de récupération entre chaque jour de travail.L’objectif de ce second mois est de renforcer ses bases en ajoutant un niveau de force supplémentaire, tout en veillant à pouvoir récupérer suffisamment.Les exercices se ressemblent assez, mais sont plus difficiles.C’est ici que commence ton évolution physique.Quand on débute on est souvent tenté de réaliser beaucoup de répétition et d’exercices variés sans vraiment se soucier de la qualité de l’exercice que l’on réalise.Mieux vaut faire 5 tractions ou dips bien faites que 10 mal réalisées. Lors de chaque exercice, il faut veiller à ce que le mouvement soit parfaitement exécuté.C’est ce qui te permettra de progresser plus vite, de devenir plus fort et d’éviter tous types de blessures. Encore une fois, la qualité prévaut sur la quantité et te garantit de bien meilleurs résultats.Pour tresser chaque muscles de tes bras grâce à un exercice tel que les dips, tu peux opter pour des barres parallèles ajustables de qualité. Ce modèle proposé dans notre collection de barres dips portables, est conçu pour offrir une stabilité à toute épreuve et supporter jusqu’à 200Kg quelque soit l’intensité des exercices.Tu commences ton 3ème mois ? fantastique !Avant toute chose, célèbre ses victoires, aussi petites soient-elles. Arriver à ce stade, c’est déjà une bonne chose et une première victoire.Tu peux à présent découvrir ton programme hebdomadaire d’entraînement workout qui va ici durer 2 mois.Eh oui, cet entraînement va servir à renforcer ta masse musculaire encore davantage, pour booster ton niveau de puissance explosive.Cette nouvelle progression va te permettre de réaliser bientôt l’exercice convoité par de nombreux Adeptes, Le Muscle Up ! Tu dois à ce stade, sentir que tu travailles à une intensité plus élevée.A toi de réguler entre 3 et 5 séries selon ton endurance et ton niveau, comme pour les mois précédents :Pour pouvoir tenir le rythme et continuer à progresser il faut t’assurer de travailler au minimum 3 fois par semaine. Ici, au vu de l’intensité des exercices, il y a 4 jours de repos au total, dont 2 consécutifs.Si tu prends le temps de bien travailler, tu verras que ces 4 journées seront bien bénéfiques à ce niveau d’entraînement.Bien entendu, si tu sens que tu as 4 jours de travail musculaires est plus adapté à ton niveau, alors n’hésites pas.Ce qu’il retenir c’est que la période de repos est essentielle. Au moment du sommeil, tes fibres musculaires se reconstruisent en augmentant de volume.C’est à ce même moment que ton corps et ton mental récupèrent. Il lui offre ainsi de bonnes heures de sommeil paisible pour veiller à une bonne récupération.Pour aller encore plus loin et comprendre l’importance de la période de repos, il faut savoir que ce dernier va même jusqu’à conditionner tes progrès physiques et mentaux.Respecter et veiller à l’optimisation de ce dernier conduit entre autres à l’atteinte de résultats spectaculaires tout en restant préserver d’éventuelles Blessures.A ce stade, continue sur ta lancée et surtout on ne lâche rien !
©Pourquoi à présent se préparer davantage pour le Muscle Up (traction complète jusqu’en haut) au lieu du Handstand par exemple (debout sur les mains) ?Tout simplement parce que réussir à réaliser cette figure au cours du prochain mois, va te permettre de te constituer suffisamment de force musculaire pour implémenter d’autres exercices encore plus poussés.En effet, cet exercice combine 2 mouvements essentiels : traction et dips. en la maîtrisant, tu parviens à réaliser 2 exercices combinés qui sollicitent plusieurs parties de tes bras : biceps, épaules, triceps, avant bras, dorsaux.Réaliser seul les tractions et dips demandent jusqu’à deux fois moins de puissance explosives que de réaliser le Muscle Up.Autant dire que maîtriser cet exercice te garantit un développement de puissance considérable dans les muscles cités.C’est justement à ce stade que tu commences ta prise de masse significative. Autrement dit, c’est là que les vrais changements se font voir physiquement et mentalement.Attention, prise de masse par l’entraînement au poids de corps ne permet pas de « gonfler » comme les adeptes du bodybuilding.La prise de masse Calisthenics représente surtout une augmentation du volume des muscles toujours harmonieuse et relativement tressée de la masse musculaire. Elle conduit également à un gain de puissance explosive significative.Pas de surprise, c’est le même programme d’entraînement calisthénie prise de masse :Comme pour les mois précédents, n’hésites pas à moduler l’intensité des exercices et à veiller au respect du temps de repos. Le mois précédent t’a permis d’appréhender les mouvements et de te préparer en toute sécurité pour qui te permettre au cours de ce mois, de réaliser le Muscle Up.Voici ton programme d’entraînement calisthénie prise de masse et réalisation Muscle-Up

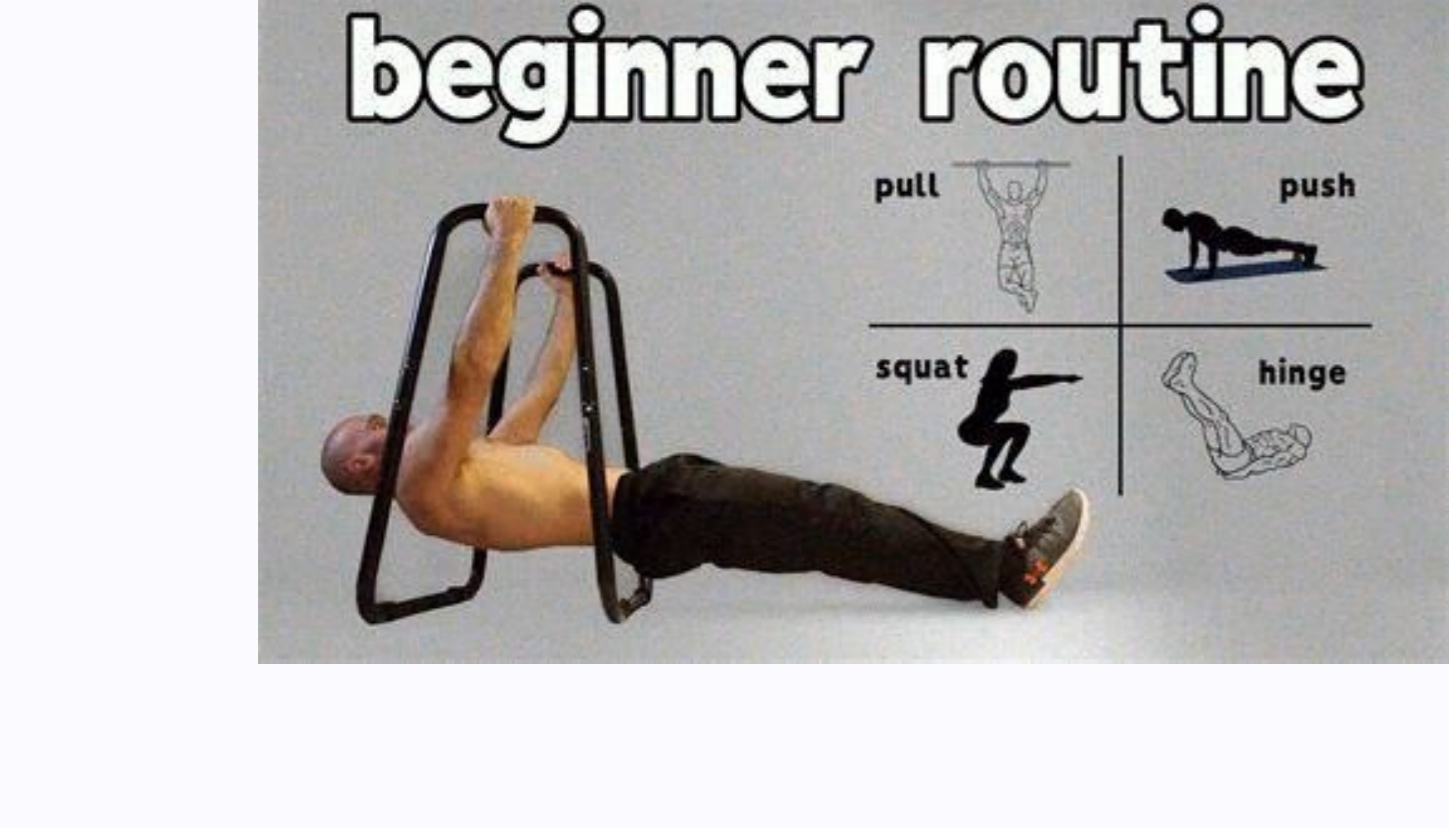
Intermédiaire
-Cette nouvelle routine workout en place dans ta vie t’apportera des résultats à coup sûr. Arriver à ce stade, c’est déjà une bonne chose et une première victoire.Tu peux à présent découvrir ton programme hebdomadaire d’entraînement workout qui va ici durer 2 mois.Eh oui, cet entraînement va servir à renforcer ta masse musculaire encore davantage, pour booster ton niveau de puissance explosive.Cette nouvelle progression va te permettre de réaliser bientôt l’exercice convoité par de nombreux Adeptes, Le Muscle Up ! Tu dois à ce stade, sentir que tu travailles à une intensité plus élevée.A toi de réguler entre 3 et 5 séries selon ton endurance et ton niveau, comme pour les mois précédents :Pour pouvoir tenir le rythme et continuer à progresser il faut t’assurer de travailler au minimum 3 fois par semaine. Ici, au vu de l’intensité des exercices, il y a 4 jours de repos au total, dont 2 consécutifs.Si tu prends le temps de bien travailler, tu verras que ces 4 journées seront bien bénéfiques à ce niveau d’entraînement.Bien entendu, si tu sens que tu as 4 jours de travail musculaires est plus adapté à ton niveau, alors n’hésites pas.Ce qu’il retenir c’est que la période de repos est essentielle. Au moment du sommeil, tes fibres musculaires se reconstruisent en augmentant de volume.C’est à ce même moment que ton corps et ton mental récupèrent. Il lui offre ainsi de bonnes heures de sommeil paisible pour veiller à une bonne récupération.Pour aller encore plus loin et comprendre l’importance de la période de repos, il faut savoir que ce dernier va même jusqu’à conditionner tes progrès physiques et mentaux.Respecter et veiller à l’optimisation de ce dernier conduit entre autres à l’atteinte de résultats spectaculaires tout en restant préserver d’éventuelles Blessures.A ce stade, continue sur ta lancée et surtout on ne lâche rien !
©Pourquoi à présent se préparer davantage pour le Muscle Up (traction complète jusqu’en haut) au lieu du Handstand par exemple (debout sur les mains) ?Tout simplement parce que réussir à réaliser cette figure au cours du prochain mois, va te permettre de te constituer suffisamment de force musculaire pour implémenter d’autres exercices encore plus poussés.En effet, cet exercice combine 2 mouvements essentiels : traction et dips. en la maîtrisant, tu parviens à réaliser 2 exercices combinés qui sollicitent plusieurs parties de tes bras : biceps, épaules, triceps, avant bras, dorsaux.Réaliser seul les tractions et dips demandent jusqu’à deux fois moins de puissance explosives que de réaliser le Muscle Up.Autant dire que maîtriser cet exercice te garantit un développement de puissance considérable dans les muscles cités.C’est justement à ce stade que tu commences ta prise de masse significative. Autrement dit, c’est là que les vrais changements se font voir physiquement et mentalement.Attention, prise de masse par l’entraînement au poids de corps ne permet pas de « gonfler » comme les adeptes du bodybuilding.La prise de masse Calisthenics représente surtout une augmentation du volume des muscles toujours harmonieuse et relativement tressée de la masse musculaire. Elle conduit également à un gain de puissance explosive significative.Pas de surprise, c’est le même programme d’entraînement calisthénie prise de masse :Comme pour les mois précédents, n’hésites pas à moduler l’intensité des exercices et à veiller au respect du temps de repos. Le mois précédent t’a permis d’appréhender les mouvements et de te préparer en toute sécurité pour qui te permettre au cours de ce mois, de réaliser le Muscle Up.Voici ton programme d’entraînement calisthénie prise de masse et réalisation Muscle-Up



Une femme qui fait des tractions à l'extérieur.

Le voici :A toi d’identifier le type d’exercices sur lequel tu dois travailler davantage
-Force de traction : Tractions mentonForce de poussée : Dips et pompesBas du corps : squatsForce abdominale : jambes levéesUne fois maîtrisée, tu peux passer à l’entraînement normal de base.Attention, ce programme Calisthenics sur 6 mois n’est pas parfaitement adapté à tout le monde. A toi de l’optimiser au fur et à mesure de tes besoins et objectifs.Par exemple, certaines personnes auront besoin de plus de temps de repos que d’autres. Ou alors certaines personnes voudront développer davantage leur force de traction.Une fois cet entraînement calisthenics de base maîtrisé, tu peux dire que tu es prêt à commencer tes six mois de musculation.Il est important de comprendre que progresser au fur et à mesure de sa pratique du Calisthenics ne se fait pas systématiquement de manière exponentielle.Evoluer dans cette discipline dépend de nombreux paramètres plus ou moins propres à chacun.Ce qui est certain malgré tout, c’est qu’une pratique régulière et pourvue d’objectif mène toujours au résultat escompté. Un peu comme tout dans la vie n’est-ce pas ?Pour revenir au Workout ou Callisthénie, les progrès se font plus par périodes. On a tendance à penser que la courbe d’évolution est comme ici :Mais au final et dans la majorité des cas, elle ressemblera sera plus à celle-là :Il faudra donc comprendre ces tendances et laisser le métabolisme et le corps évoluer à son rythme en l’accompagnant dans la pratique régulière de la discipline.Dans les périodes de plat où tu as l’impression que tu ne progresses pas, dis-toi que ton métabolisme est en phase de préparation pour atteindre le prochain niveau.Un programme d’entraînement hebdomadaire Full Body :Entre chaque séance, tu gardes un jour de repos. A toi d’ajuster le niveau de d’intensité en fonction de cette première étape d’initiation à la Callisthénie.Tu t’exerces donc 4 jours sur 7 chaque semaine.Ce programme Calisthenics Débutant du premier mois vise à te familiariser avec la discipline et préparer ton corps pour atteindre le prochain niveau :Comme mentionné juste avant, tu peux moduler l’intensité en fonction des facilités que tu as et de tes premiers objectifs à ce niveau d’initiation. Par exemple, si tu souhaites augmenter ton endurance à l’explosion, privilégier le sprint au jogging est une solution.Ce programme callisthénie débutant complet s’adresse à la fois aux hommes et aux femmes. Il te permet également de travailler tous les groupes de muscle : pectoraux, dorsaux, bras, abdominaux et jambes.Ce qui est important à comprendre c’est qu’à ce stade, il faut rester focaliser sur son objectif sans chercher à analyser ses premiers résultats physiques qui ne seront pas encore très visibles ici.L’essentiel est à ce niveau d’installer dans ta routine de vie, la pratique de la calisthénie régulière. Il faut que cette discipline devienne une partie intégrante de ta vie. C’est à partir de là que tu pourras passer au stade supérieur.Enfin, on ne le mentionne que peu, mais un autre grand avantage de pratiquer ce type de sport qui pousse au dépassement physique de soi plus que la moyenne, se révèle être dans la force mentale que tu pourras te forger.Instaurer cette discipline sportive dans ta vie te donnera les clés pour atteindre également d’autres niveaux de succès dans les autres aspects de ta vie.Dans cette programme street workout débutant de niveau 2, les exercices sont d’un niveau au dessus. Selon ton niveau d’entraînement et tes progrès, tu peux choisir de réaliser entre 3 et 5 cycles
-Comme pour le programme d’entraînement Callisthénie débutant de niveau 1, il y a un jour de récupération entre chaque jour de travail.L’objectif de ce second mois est de renforcer ses bases en ajoutant un niveau de force supplémentaire, tout en veillant à pouvoir récupérer suffisamment.Les exercices se ressemblent assez, mais sont plus difficiles.C’est ici que commence ton évolution physique.Quand on débute on est souvent tenté de réaliser beaucoup de répétition et d’exercices variés sans vraiment se soucier de la qualité de l’exercice que l’on réalise.Mieux vaut faire 5 tractions où dips bien faites que 10 mal réalisées. Lors de chaque exercice, il faut veiller à ce que le mouvement soit parfaitement exécuté.C’est ce qui te permettra de progresser plus vite, de devenir plus fort et d’éviter tous types de blessures. Encore une fois, la qualité prévaut sur la quantité et te garantit de bien meilleurs résultats.Pour tresser chaque muscles de tes bras grâce à un exercice tel que les dips, tu peux opter pour des barres parallèles ajustables de qualité. Ce modèle proposé dans notre collection de barres dips portables, est conçu pour offrir une stabilité à toute épreuve et supporter jusqu’à 200Kg quelque soit l’intensité des exercices.Tu commences ton 3ème mois ? fantastique !Avant toute chose, célèbre ses victoires, aussi petites soient-elles. Arriver à ce stade, c’est déjà une bonne chose et une première victoire.Tu peux à présent découvrir ton programme hebdomadaire d’entraînement workout qui va ici durer 2 mois.Eh oui, cet entraînement va servir à renforcer ta masse musculaire encore davantage, pour booster ton niveau de puissance explosive.Cette nouvelle progression va te permettre de réaliser bientôt l’exercice convoité par de nombreux Adeptes, Le Muscle Up ! Tu dois à ce stade, sentir que tu travailles à une intensité plus élevée.A toi de réguler entre 3 et 5 séries selon ton endurance et ton niveau, comme pour les mois précédents :Pour pouvoir tenir le rythme et continuer à progresser il faut t’assurer de travailler au minimum 3 fois par semaine. Ici, au vu de l’intensité des exercices, il y a 4 jours de repos au total, dont 2 consécutifs.Si tu prends le temps de bien travailler, tu verras que ces 4 journées seront bien bénéfiques à ce niveau d’entraînement.Bien entendu, si tu sens que tu as 4 jours de travail musculaires est plus adapté à ton niveau, alors n’hésites pas.Ce qu’il retenir c’est que la période de repos est essentielle. Au moment du sommeil, tes fibres musculaires se reconstruisent en augmentant de volume.C’est à ce même moment que ton corps et ton mental récupèrent. Il lui offre ainsi de bonnes heures de sommeil paisible pour veiller à une bonne récupération.Pour aller encore plus loin et comprendre l’importance de la période de repos, il faut savoir que ce dernier va même jusqu’à conditionner tes progrès physiques et mentaux.Respecter et veiller à l’optimisation de ce dernier conduit entre autres à l’atteinte de résultats spectaculaires tout en restant préserver d’éventuelles Blessures.A ce stade, continue sur ta lancée et surtout on ne lâche rien !
©Pourquoi à présent se préparer davantage pour le Muscle Up (traction complète jusqu’en haut) au lieu du Handstand par exemple (debout sur les mains) ?Tout simplement parce que réussir à réaliser cette figure au cours du prochain mois, va te permettre de te constituer suffisamment de force musculaire pour implémenter d’autres exercices encore plus poussés.En effet, cet exercice combine 2 mouvements essentiels : traction et dips. en la maîtrisant, tu parviens à réaliser 2 exercices combinés qui sollicitent plusieurs parties de tes bras : biceps, épaules, triceps, avant bras, dorsaux.Réaliser seul les tractions et dips demandent jusqu’à deux fois moins de puissance explosives que de réaliser le Muscle Up.Autant dire que maîtriser cet exercice te garantit un développement de puissance considérable dans les muscles cités.C’est justement à ce stade que tu commences ta prise de masse significative. Autrement dit, c’est là que les vrais changements se font voir physiquement et mentalement.Attention, prise de masse par l’entraînement au poids de corps ne permet pas de « gonfler » comme les adeptes du bodybuilding.La prise de masse Calisthenics représente surtout une augmentation du volume des muscles toujours harmonieuse et relativement tressée de la masse musculaire. Elle conduit également à un gain de puissance explosive significative.Pas de surprise, c’est le même programme d’entraînement calisthénie prise de masse :Comme pour les mois précédents, n’hésites pas à moduler l’intensité des exercices et à veiller au respect du temps de repos. Le mois précédent t’a permis d’appréhender les mouvements et de te préparer en toute sécurité pour qui te permettre au cours de ce mois, de réaliser le Muscle Up.Voici ton programme d’entraînement calisthénie prise de masse et réalisation Muscle-Up

Un homme qui fait des tractions à l'extérieur.



Un peu comme tout dans la vie n’est-ce pas ?Pour revenir au Workout ou Callisthénie, les progrès se font plus par périodes. On a tendance à penser que la courbe d’évolution est comme ici :Mais au final et dans la majorité des cas, elle ressemblera sera plus à celle-là :Il faudra donc comprendre ces tendances et laisser le métabolisme et le corps évoluer à son rythme en l’accompagnant dans la pratique régulière de la discipline.Dans les périodes de plat où tu as l’impression que tu ne progresses pas, dis-toi que ton métabolisme est en phase de préparation pour atteindre le prochain niveau.Un programme d’entraînement hebdomadaire Full Body :Entre chaque séance, tu gardes un jour de repos.

A toi d’ajuster le niveau de d’intensité en fonction de cette première étape d’initiation à la Callisthénie.Tu t’exerces donc 4 jours sur 7 chaque semaine.Ce programme Calisthenics Débutant du premier mois vise à te familiariser avec la discipline et préparer ton corps pour atteindre le prochain niveau :Comme mentionné juste avant, tu peux moduler l’intensité en fonction des facilités que tu as et de tes premiers objectifs à ce niveau d’initiation. Par exemple, si tu souhaites augmenter ton endurance à l’explosion, privilégier le sprint au jogging est une solution.Ce programme callisthénie débutant complet s’adresse à la fois aux hommes et aux femmes. Il te permet également de travailler tous les groupes de muscle : pectoraux, dorsaux, bras, abdominaux et jambes.Ce qui est important à comprendre c’est qu’à ce stade, il faut rester focaliser sur son objectif sans chercher à analyser ses premiers résultats physiques qui ne seront pas encore très visibles ici.L’essentiel est à ce niveau d’installer dans ta routine de vie, la pratique de la calisthénie régulière. Il faut que cette discipline devienne une partie intégrante de ta vie. C’est à partir de là que tu pourras passer au stade supérieur.Enfin, on ne le mentionne que peu, mais un autre grand avantage de pratiquer ce type de sport qui pousse au dépassement physique de soi plus que la moyenne, se révèle être dans la force mentale que tu pourras te forger.Instaurer cette discipline sportive dans ta vie te donnera les clés pour atteindre également d’autres niveaux de succès dans les autres aspects de ta vie.Dans cette programme street workout débutant de niveau 2, les exercices sont d’un niveau au dessus. Selon ton niveau d’entraînement et tes progrès, tu peux choisir de réaliser entre 3 et 5 cycles
-Comme pour le programme d’entraînement Callisthénie débutant de niveau 1, il y a un jour de récupération entre chaque jour de travail.L’objectif de ce second mois est de renforcer ses bases en ajoutant un niveau de force supplémentaire, tout en veillant à pouvoir récupérer suffisamment.Les exercices se ressemblent assez, mais sont plus

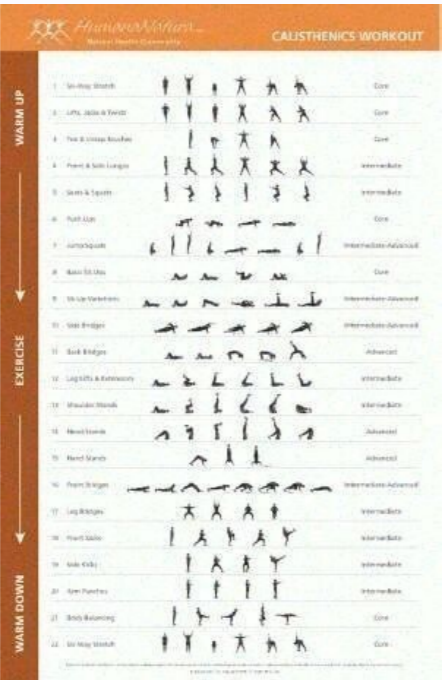
difficiles.C'est ici que commence ton évolution physique.Quand on débute on est souvent tenté de réaliser beaucoup de répétition et d'exercices variés sans vraiment se soucier de la qualité de l'exercice que l'on réalise.Mieux vaut faire 5 tractions ou dips bien faites que 10 mal réalisées. Lors de chaque exercice, il faut veiller à ce que le mouvement soit parfaitement exécuté.C'est ce qui te permettra de progresser plus vite, de devenir plus fort et d'éviter tous types de blessures.

Encore une fois, la qualité prévaut sur la quantité et te garantit de bien meilleurs résultats.Pour tresser chaque muscles de tes bras grâce à un exercice tel que les dips, tu peux opter pour des barres parallèles ajustables de qualité.

Ce modèle proposé dans notre collection de barres dips portables, est conçu pour offrir une stabilité à toute épreuve et supporter jusqu'à 200Kg quelque soit l'intensité des exercices.Tu commences ton 3ème mois ? fantastique !Avant toute chose, célèbre ses victoires, aussi petites soient-elles. Arriver à ce stade, c'est déjà une bonne chose et une première victoire.Tu peux à présent découvrir ton programme hebdomadaire d'entraînement workout qui va ici durer 2 mois.Eh oui, cet entraînement va servir à renforcer ta masse musculaire encore davantage, pour booster ton niveau de puissance explosive.Cette nouvelle progression va te permettre de réaliser bientôt l'exercice convoité par de nombreux Adeptes, Le Muscle Up ! :Tu dois à ce stade, sentir que tu travailles à une intensité plus élevée.A toi de réguler entre 3 et 5 séries selon ton endurance et ton niveau, comme pour les mois précédents :Pour pouvoir tenir le rythme et continuer à progresser il faut t'assurer de travailler au minimum 3 fois par semaine.

Ici, au vu de l'intensité des exercices, il y a 4 jours de repos au total, dont 2 consécutifs.Si tu prends le temps de bien travailler, tu verras que ces 4 journées seront bien bénéfiques à ce niveau d'entraînement.Bien entendu, si tu sens que tu as 4 jours de travail musculaires est plus adapté à ton niveau, alors n'hésites pas.Ce qu'il retenir c'est que la période de repos est essentielle. Au moment du sommeil, tes fibres musculaires se reconstruisent en augmentant de volume.C'est à ce même moment que ton corps et ton mental récupèrent. Il lui offre ainsi de bonnes heures de sommeil paisible pour veiller à une bonne récupération.Pour aller encore plus loin et comprendre l'importance de la période de repos, il faut savoir que ce dernier va même jusqu'à conditionner tes progrès physiques et mentaux.Respecter et veiller à l'optimisation de ce dernier conduit entre autres à l'atteinte de résultats spectaculaires tout en restant préserver d'éventuelles blessures.A ce stade, continue sur ta lancée et surtout on ne lâche rien ! ☺Pourquoi à présent se préparer davantage pour le Muscle Up (traction complète jusqu'en haut) au lieu du Handstand par exemple (debout sur les mains) ?Tout simplement parce que réussir à réaliser cette figure au cours du prochain mois, va te permettre de te constituer suffisamment de force musculaire pour implémenter d'autres exercices encore plus poussés.En effet, cet exercice combine 2 mouvements essentiels : traction et dips. en la maîtrisant, tu parviens à réaliser 2 exercices combinés qui sollicitent plusieurs parties de tes bras : biceps, épaules, triceps, avant bras, dorsaux.Réaliser seul les tractions et dips demandent jusqu'à deux fois moins de puissance explosives que de réaliser le Muscle Up.Autant dire que maîtriser cet exercice te garantit un développement de puissance considérable dans les muscles cités.C'est justement à ce stade que tu commences ta prise de masse significative. Autrement dit, c'est là que les vrais changements se font voir physiquement et mentalement.Attention, prise de masse par l'entraînement au poids de corps ne permet pas de « gonfler » comme les adeptes du bodybuilding.La prise de masse Calisthenics représente surtout une augmentation du volume des muscles toujours harmonieuse et relativement tressée de la masse musculaire. Elle conduit également à un gain de puissance explosive significative.Pas de surprise, c'est le même programme d'entraînement calisthénie prise de masse :Comme pour les mois précédents, n'hésites pas à moduler l'intensité des exercices et à veiller au respect du temps de repos.Le mois précédent t'a permis d'appréhender les mouvements et de te préparer en toute sécurité pour qui te permettre au cours de ce mois, de réaliser le Muscle Up.Voici ton programme d'entraînement calisthénie prise de masse et réalisation Muscle-Up Intermédiaire :Cette nouvelle routine workout en place dans ta vie t'apportera des résultats à coup sûr. Tu verras également qu'un rythme se mettra en place et des changements notables se feront voir à présent.Comme tu peux le voir, l'intensité des exercices reste dans la continuité de ton objectif et te permet de forger au fur et à mesure ton endurance, ta puissance et la prise de masse.Toujours dans le même esprit, tu peux ajuster tes séances à ta guise pour te permettre un travail efficace et suffisamment intense pour l'obtention des résultats. Au niveau repos, tu comptes entre 3 et 4 jours par semaine.A ce stade, il est bon de prendre conscience que le tressage musculaire et les véritables résultats se construisent petit à petit. C'est un très bon point d'être à ce niveau d'avancement du programme et continuer ainsi.Pour boucler ce programme calisthenics débutant sur 6 mois voici le test qui confirmera ton passage au 1er niveau de maîtrise Calisthenics.En réussissant ce challenge-test, tu passes le cap de total débutant à adepte Master calisthénics de 1er niveau.Voici le programme-test du dernier mois à maîtriser :Autres variante du test :15 Dips20 Pompes10 Tractions10 Squats sautés10 Jambes levées5 Muscles Up20 secondes de repos entre chaque exercice. Nombre de cycles : entre 3 et 5 par séances. 3-4 jours de repos par semaine.Tu as passé le test ? Bravo on y est !Si ce n'est pas encore le cas, pas de panique ! prend le temps nécessaire pour y arriver et n'hésite pas à moduler les exercices et même refaire une régression périodique si besoin.Pour le suite, au fur et à mesure de ton avancée, tu apprendras à maîtriser d'autres mouvements et d'autres figures qui te permettront de développer ton corps davantage, ainsi que tes performances. Passer au contenu Politique de cookies Nous utilisons des cookies pour t'offrir la meilleure expérience possible sur notre site web.

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de confidentialité. Votre panier est vide Explorer nos produits Le Programme Calisthenics Débutant est conçu pour les personnes qui souhaitent commencer leur transformation physique avec des exercices de Calisthenics.



On alors certaines personnes voudront développer davantage leur force de traction.Une fois cet entraînement calisthenics de base maîtrisé, tu peux dire que tu es prêt à commencer tes six mois de musculation.Il est important de comprendre que progresser au fur et à mesure de sa pratique du Calisthenics ne se fait pas systématiquement de manière exponentielle.Evoluer dans cette discipline dépend de nombreux paramètres plus ou moins propres à chacun.Ce qui est certain malgré tout, c'est qu'une pratique régulière et pourvue d'objectif mène toujours au résultat escompté. Un peu comme tout dans la vie n'est-ce pas ?Pour revenir au Workout ou Callisthénie, les progrès se font plus par périodes. On a tendance à penser que la courbe d'évolution est comme ici :Mais au final et dans la majorité des cas, elle ressemblera sera plus à celle-là :il faudra donc comprendre ces tendances et laisser le métabolisme et le corps évoluer à son rythme en l'accompagnant dans la pratique régulière de la discipline.Dans les périodes de plat où tu as l'impression que tu ne progresse pas, dis-toi que ton métabolisme est en phase de préparation pour atteindre le prochain niveau.Un programme d'entraînement hebdomadaire Full Body :Entre chaque séance, tu gardes un jour de repos. A toi d'ajuster le niveau de d'intensité en fonction de cette première étape d'initiation à la Callisthénie.Tu t'exerces donc 4 jours sur 7 chaque semaine.Ce programme Calisthenics Débutant du premier mois vise à te familiariser avec la discipline et préparer ton corps pour atteindre le prochain niveau :Comme mentionné juste avant, tu peux moduler l'intensité en fonction des facilités que tu as et de tes premiers objectifs à ce niveau d'initiation. Par exemple, si tu souhaites augmenter ton endurance à l'explosion, privilégier le sprint au jogging est une solution.Ce programme callisthénie débutant complet s'adresse à la fois aux hommes et aux femmes. Il te permet également de travailler tous les groupes de muscle : pectoraux, dorsaux, bras, abdominaux et jambes.Ce qui est important à comprendre c'est qu'à ce stade, il faut rester focaliser sur son objectif sans chercher à analyser ses premiers résultats physiques qui ne seront pas encore très visibles ici.L'essentiel est à ce niveau d'installer dans ta routine de vie, la pratique de la calisthénie régulière. Il faut que cette discipline devienne une partie intégrante de ta vie. C'est à partir de là que tu pourras passer au stade supérieur.Enfin, on ne le mentionne que peu, mais un autre grand avantage de pratiquer ce type de sport qui pousse au dépassement physique de soi plus que la moyenne, se révèle être dans la force mentale que tu pourras te forger.Instaurer cette discipline sportive dans ta vie te donnera les clés pour atteindre également d'autres niveaux de succès dans les autres aspects de ta vie.Dans cette programme street workout débutant de niveau 2, les exercices sont d'un niveau au dessus. Selon ton niveau d'entraînement et tes progrès, tu peux choisir de réaliser entre 3 et 5 cycles :Comme pour le programme d'entraînement Callisthénie débutant de niveau 1, il y a un jour de récupération entre chaque jour de travail.L'objectif de ce second mois est de renforcer ses bases en ajoutant un niveau de force supplémentaire, tout en veillant à pouvoir récupérer suffisamment.Les exercices se ressemblent assez, mais sont plus difficiles.C'est ici que commence ton évolution physique.Quand on débute on est souvent tenté de réaliser beaucoup de répétition et d'exercices variés sans vraiment se soucier de la qualité de l'exercice que l'on réalise.Mieux vaut faire 5 tractions ou dips bien faites que 10 mal réalisées.



Un peu comme tout dans la vie n'est-ce pas ?Pour revenir au Workout ou Callisthénie, les progrès se font plus par périodes. On a tendance à penser que la courbe d'évolution est comme ici :Mais au final et dans la majorité des cas, elle ressemblera sera plus à celle-là :il faudra donc comprendre ces tendances et laisser le métabolisme et le corps évoluer à son rythme en l'accompagnant dans la pratique régulière de la discipline.Dans les périodes de plat où tu as l'impression que tu ne progresse pas, dis-toi que ton métabolisme est en phase de préparation pour atteindre le prochain niveau.Un programme d'entraînement hebdomadaire Full Body :Entre chaque séance, tu gardes un jour de repos. A toi d'ajuster le niveau de d'intensité en fonction de cette première étape d'initiation à la Callisthénie.Tu t'exerces donc 4 jours sur 7 chaque semaine.Ce programme Calisthenics Débutant du premier mois vise à te familiariser avec la discipline et préparer ton corps pour atteindre le prochain niveau :Comme mentionné juste avant, tu peux

moduler l'intensité en fonction des facilités que tu as et de tes premiers objectifs à ce niveau d'initiation. Par exemple, si tu souhaites augmenter ton endurance à l'explosion, privilégier le sprint au jogging est une solution.Ce programme callisthénie débutant complet s'adresse à la fois aux hommes et aux femmes. Il te permet également de travailler tous les groupes de muscle : pectoraux, dorsaux, bras, abdominaux et jambes.Ce qui est important à comprendre c'est qu'à ce stade, il faut rester focaliser sur son objectif sans chercher à analyser ses premiers résultats physiques qui ne seront pas encore très visibles ici.L'essentiel est à ce niveau d'installer dans ta routine de vie, la pratique de la calisthénie régulière. Il faut que cette discipline devienne une partie intégrante de ta vie. C'est à partir de là que tu pourras passer au stade supérieur.Enfin, on ne le mentionne que peu, mais un autre grand avantage de pratiquer ce type de sport qui pousse au dépassement physique de soi plus que la moyenne, se révèle être dans la force mentale que tu pourras te forger.Instaurer cette discipline sportive dans ta vie te donnera les clés pour atteindre également d'autres niveaux de succès dans les autres aspects de ta vie.Dans cette programme street workout débutant de niveau 2, les exercices sont d'un niveau au dessus. Selon ton niveau d'entraînement et tes progrès, tu peux choisir de réaliser entre 3 et 5 cycles :Comme pour le programme d'entraînement Callisthénie débutant de niveau 1, il y a un jour de récupération entre chaque jour de travail.L'objectif de ce second mois est de renforcer ses bases en ajoutant un niveau de force supplémentaire, tout en veillant à pouvoir récupérer suffisamment.Les exercices se ressemblent assez, mais sont plus difficiles.C'est ici que commence ton évolution physique.Quand on débute on est souvent tenté de réaliser beaucoup de répétition et d'exercices variés sans vraiment se soucier de la qualité de l'exercice que l'on réalise.Mieux vaut faire 5 tractions ou dips bien faites que 10 mal réalisées. Lors de chaque exercice, il faut veiller à ce que le mouvement soit parfaitement exécuté.C'est ce qui te permettra de progresser plus vite, de devenir plus fort et d'éviter tous types de blessures. Encore une fois, la qualité prévaut sur la quantité et te garantit de bien meilleurs résultats.Pour tresser chaque muscles de tes bras grâce à un exercice tel que les dips, tu peux opter pour des barres parallèles ajustables de qualité. Ce modèle proposé dans notre collection de barres dips portables, est conçu pour offrir une stabilité à toute épreuve et supporter jusqu'à 200Kg quelque soit l'intensité des exercices.Tu commences ton 3ème mois ? fantastique !Avant toute chose, célèbre ses victoires, aussi petites soient-elles. Arriver à ce stade, c'est déjà une bonne chose et une première victoire.Tu peux à présent découvrir ton programme hebdomadaire d'entraînement workout qui va ici durer 2 mois.Eh oui, cet entraînement va servir à renforcer ta masse musculaire encore davantage, pour booster ton niveau de puissance explosive.Cette nouvelle progression va te permettre de réaliser bientôt l'exercice convoité par de nombreux Adeptes, Le Muscle Up ! :Tu dois à ce stade, sentir que tu travailles à une intensité plus élevée.A toi de réguler entre 3 et 5 séries selon ton endurance et ton niveau, comme pour les mois précédents :Pour pouvoir tenir le rythme et continuer à progresser il faut t'assurer de travailler au minimum 3 fois par semaine. Ici, au vu de l'intensité des exercices, il y a 4 jours de repos au total, dont 2 consécutifs.Si tu prends le temps de bien travailler, tu verras que ces 4 journées seront bien bénéfiques à ce niveau d'entraînement.Bien entendu, si tu sens que tu as 4 jours de travail musculaires est plus adapté à ton niveau, alors n'hésites pas.Ce qu'il retenir c'est que la période de repos est essentielle. Au moment du sommeil, tes fibres musculaires se reconstruisent en augmentant de volume.C'est à ce même moment que ton corps et ton mental récupèrent. Il lui offre ainsi de bonnes heures de sommeil paisible pour veiller à une bonne récupération.Pour aller encore plus loin et comprendre l'importance de la période de repos, il faut savoir que ce dernier va même jusqu'à conditionner tes progrès physiques et mentaux.Respecter et veiller à l'optimisation de ce dernier conduit entre autres à l'atteinte de résultats spectaculaires tout en restant préserver d'éventuelles blessures.A ce stade, continue sur ta lancée et surtout on ne lâche rien ! ☺Pourquoi à présent se préparer davantage pour le Muscle Up (traction complète jusqu'en haut) au lieu du Handstand par exemple (debout sur les mains) ?Tout simplement parce que réussir à réaliser cette figure au cours du prochain mois, va te permettre de te constituer suffisamment de force musculaire pour implémenter d'autres exercices encore plus poussés.En effet, cet exercice combine 2 mouvements essentiels : traction et dips. en la maîtrisant, tu parviens à réaliser 2 exercices combinés qui sollicitent plusieurs parties de tes bras : biceps, épaules, triceps, avant bras, dorsaux.Réaliser seul les tractions et dips demandent jusqu'à deux fois moins de puissance explosives que de réaliser le Muscle Up.Autant dire que maîtriser cet exercice te garantit un développement de puissance considérable dans les muscles cités.C'est justement à ce stade que tu commences ta prise de masse significative. Autrement dit, c'est là que les vrais changements se font voir physiquement et mentalement.Attention, prise de masse par l'entraînement au poids de corps ne permet pas de « gonfler » comme les adeptes du bodybuilding.La prise de masse Calisthenics représente surtout une augmentation du volume des muscles toujours harmonieuse et relativement tressée de la masse musculaire. Elle conduit également à un gain de puissance explosive significative.Pas de surprise, c'est le même programme d'entraînement calisthénie prise de masse :Comme pour les mois précédents, n'hésites pas à moduler l'intensité des exercices et à veiller au respect du temps de repos.Le mois précédent t'a permis d'appréhender les mouvements et de te préparer en toute sécurité pour qui te permettre au cours de ce mois, de réaliser le Muscle Up.Voici ton programme d'entraînement calisthénie prise de masse et réalisation Muscle-Up Intermédiaire :Cette nouvelle routine workout en place dans ta vie t'apportera des résultats à coup sûr. Tu verras également qu'un rythme se mettra en place et des changements notables se feront voir à présent.Comme tu peux le voir, l'intensité des exercices reste dans la continuité de ton objectif et te permet de forger au fur et à mesure ton endurance, ta puissance et la prise de masse.Toujours dans le même esprit, tu peux ajuster tes séances à ta guise pour te permettre un travail efficace et suffisamment intense pour l'obtention des résultats. Au niveau repos, tu comptes entre 3 et 4 jours par semaine.A ce stade, il est bon de prendre conscience que le tressage musculaire et les véritables résultats se construisent petit à petit. C'est un très bon point d'être à ce niveau d'avancement du programme et continuer ainsi.Pour boucler ce programme calisthenics débutant sur 6 mois voici le test qui confirmera ton passage au 1er niveau de maîtrise Calisthenics.En réussissant ce challenge-test, tu passes le cap de total débutant à adepte Master calisthénics de 1er niveau.Voici le programme-test du dernier mois à maîtriser :Autres variante du test :15 Dips20 Pompes10 Tractions10 Squats sautés10 Jambes levées5 Muscles Up20 secondes de repos entre chaque exercice. Nombre de cycles : entre 3 et 5 par séances. 3-4 jours de repos par semaine.Tu as passé le test ? Bravo on y est !Si ce n'est pas encore le cas, pas de panique ! prend le temps nécessaire pour y arriver et n'hésite pas à moduler les exercices et même refaire une régression périodique si besoin.Pour le suite, au fur et à mesure de ton avancée, tu apprendras à maîtriser d'autres mouvements et d'autres figures qui te permettront de développer ton corps davantage, ainsi que tes performances. Passer au contenu Politique de cookies Nous utilisons des cookies pour t'offrir la meilleure expérience possible sur notre site web.

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de confidentialité. Votre panier est vide Explorer nos produits Le Programme Calisthenics Débutant est conçu pour les personnes qui souhaitent commencer leur transformation physique avec des exercices de Calisthenics. Ce programme est conçu pour t'aider à développer ta force et ton endurance en utilisant uniquement ton poids du corps. Les exercices sont adaptés aux débutants et sont progressifs, te permettant de l'améliorer à ton rythme. Caractéristique du programme : Développement ta force, ton endurance et ta flexibilité Améliore ta santé globale Pas besoin d'équipement de musculation coûteux Programme adapté aux débutants et progressif pour t'aider à atteindre tes objectifs à ton rythme Programme Débutant Prix de vente€29,00 Prix normal€29,00/)