

Programme callisthénie pour débutants

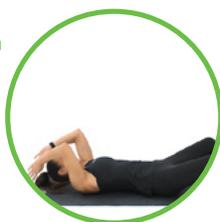
1



Planche

60 secondes

2



Sit ups

50 répétitions

3



Pompes

40 répétitions

4



Hanging Leg Raises

30 répétitions

5



Dips

20 répétitions

6



Tractions

10 répétitions



Échauffement :

Prépare tes muscles pour l'entraînement avec une petite session d'étirements.



Tours :

Débutant : 3x

Athlète : 4x

Expert : 5x



Récupération :

Masse tes muscles avec un rouleau de massage.