

# Programme Callisthénie

## 4 Semaines

Du débutant à l'intermédiaire

Poids du corps uniquement

Ce programme de 4 semaines développe force, endurance et mobilité au poids du corps.

Semaines 1-2 : bases (débutant) — Semaines 3-4 : intensité (intermédiaire).

3 séances/semaine (lundi, mercredi, vendredi). Échauffement 5-10 min avant chaque séance.

Consultez un professionnel de santé avant de commencer.

## Semaine 1 — Fondations (Débutant)

### Lundi — Haut du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes (genoux si besoin)	3	8-12	60s
Pompes inclinées	3	10-15	60s
Dips sur chaise	3	6-10	60s
Planche (gainage)	3	20-30s	45s
Superman (dos)	3	12	45s

### Mercredi — Bas du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squats	4	15	60s
Fentes avant alternées	3	10/jambe	60s
Pont fessier	3	15	45s
Mollets debout	3	20	30s
Chaise murale (wall sit)	3	30-45s	45s

### Vendredi — Full body

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes classiques	3	8-12	60s
Squats	3	15	60s
Planche latérale	2x	20s/côté	45s
Mountain climbers	3	20	45s
Burpees (sans saut)	3	8	60s

## Semaine 2 — Consolidation (Débutant+)

### Lundi — Haut du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes classiques	4	10-15	60s
Pompes pieds surélevés	3	8-10	60s
Dips chaise pieds tendus	3	8-12	60s
Planche gainage	3	30-45s	45s
Superman + Y-raise	3	12	45s

### Mercredi — Bas du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squats sumo	4	15	60s
Fentes arrière alternées	3	12/jambe	60s
Pont fessier unipodal	3	10/jambe	60s
Squat bulgare (chaise)	3	8/jambe	60s
Mollets unilatéraux	3	15/jambe	30s

### Vendredi — Full body

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes diamant	3	6-10	60s
Squats sautés	3	12	60s
Planche bras tendus	3	30s	45s
Mountain climbers rapides	3	30	45s
Burpees complets	3	10	90s

## Semaine 3 — Progression (Intermédiaire)

### Lundi — Push (poussée)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes diamant	4	10-12	60s
Pompes pieds surélevés 50cm	3	10-12	60s
Dips entre 2 chaises	4	8-12	90s
Pike push-ups (épaules)	3	8-10	60s
Planche dynamique	3	30-45s	45s

### Mercredi — Pull + Jambes

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tractions australiennes	4	10-15	60s
Curl inversé barre basse	3	10-12	60s
Squat pistol progressif	3	5/jambe	90s
Fentes marchées	3	12/jambe	60s
Pont fessier lesté (sac)	3	15	60s

### Vendredi — Full body intensif

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes archer assistées	3	5/côté	90s
Australiennes prise serrée	3	12	60s
Squats sautés	4	15	60s
L-sit au sol (tuck)	3	10-15s	60s
Burpees + pompe	3	10	90s

## Semaine 4 — Intensification (Intermédiaire+)

### Lundi — Push avancé

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes archer	4	6-8/côté	90s
Pike push-ups surélevés	4	8-10	60s
Dips profonds	4	10-12	90s
Pompes clap (explosives)	3	6-8	90s
Planche RKC (max tension)	3	30s	60s

### Mercredi — Pull + Jambes avancé

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tractions (ou aust. lestées)	4	6-10	90s
Curl inversé prise large	3	10-12	60s
Squat pistol assisté mur	4	5/jambe	90s
Step-ups explosifs	3	10/jambe	60s
Nordic curl négatif	3	5	90s

### Vendredi — Full body challenge

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes archer alternées	4	6/côté	90s
Tractions ou aust. lestées	4	8-10	90s
Tuck jumps	3	10	90s
L-sit jambes tendues	3	10-15s	90s
Circuit: burpees+pompes+squats	3	10 de chaque	120s

## Conseils de progression

### Respectez le repos

Les jours off sont aussi importants que l'entraînement. Vos muscles se reconstruisent pendant le repos.

### Technique avant tout

5 pompes parfaites > 15 bâclées. La qualité prévient les blessures et maximise les gains.

### Progresser graduellement

+1-2 reps par semaine, ou passez à une variante plus difficile quand c'est trop facile.

### Échauffement obligatoire

5-10 min de mobilité articulaire + cardio léger (jumping jacks, course sur place).

### Nutrition

Protéines : 1,6-2g/kg/jour. Hydratation : minimum 2L d'eau/jour.

### Tenez un journal

Notez séries, reps et sensations. Meilleur outil pour mesurer votre progression.

### Après la semaine 4 ?

Recommencez S3-S4 en augmentant les reps, ou passez aux figures : muscle-up, front lever, planche.