

## WORKOUT ♦ THE FRONT

MR = Maximum de répétition  
(à ne pas confondre avec 1RM)

**Note :** Les Planches et les handstands sont des mouvements qu'il faut travailler souvent (comme pour apprendre à marcher) Faites un petit rappel jusqu'à 5 fois par semaine en dehors des entraînements pour une meilleure progression.

⌚ Cet icône signifie que des exercices doivent être exécutés en superset (pas de temps de repos entre chaque)

### FRONTLEVER & DRAGON FLAG



- ⌚ : 5s MaxHold Tuck/Front → 5s MaxHold Tuck/Front Pullup (boucle à échec)  
⌚ : 5 L Front Pullup → 5s MaxHold L Front Pullup (boucle à échec)
- MaxRep FrontLever Raise
  - MaxHold DragonFlag
  - MaxRep Leg Raise to Straight Raise to slow Lowering
  - 3 Série de travail LSIT to FrontLever
  - 3 Série de travail MuscleUp to FrontLever

Supersets par **15**  
**00:45** de repos entre chaque Supersets  
**1:30** de repos entre chaque Série/MaxHold

Variantes : Varier la largeur des prises, varier les grips.

## PLANCHE & MALTESE | SEMI | PSEUDO



- 5 séries **Scrapula Raise**
- **MaxHold Reverse pseudo planche**
- 2 séries **Backbridge** pushups
- 2 séries **Pseudo planche** pushups
- 2x **MaxHold Tuck planche** (on ground et/ou onBar)
- 3 Séries de travail **Tuck** pushups
- 2x **MaxHold Pseudo planche**
- 2x **MaxHold Pseudo maltese**
- 2x **MaxHold Semi planche**
- 2x **MaxHold Straddle planche**
- 2x **MaxHold Full planche**

**0:45** de repos entre chaque Série  
**1:00** de repos entre chaque MaxHold

**Variantes :** Varier la largeur des prises, varier la position des mains.

## PUSHUPS & 1ARM | SHAOLIN | SPHYNX



- **1** Série de chauffe à **60%** du MR en **slow**
- **2** Séries de travail en **1ARM**
- **2** Séries de travail en **Clap**
- **2** Séries de travail en **Shaolin**
- **2** Séries de travail en **Wide**
- **2** Séries de travail en **Diamond**
- **2** Séries de travail en **Archer**
- **2** Séries de travail en **Sphynx**
- **3** Séries de travail en Normal

**1:00** de repos entre chaque Série

**Variantes :** Varier la largeur des prises, varier la position des mains.

## ABS & SMALL CONTRACT



- **4** Séries de travail **Contraction** on bar/dips bar
- **4** Séries de travail **Leg Raise** on bar/dips bar
- **1,5 Gainage Frontal ➔ 0,5 Gainage Side ➔ 0,5 Other Side ➔ 0,5 Frontal ➔ 0,5 Side ➔ 0,5 Side ➔ 1,0 Back**  
(Vous devez définir la valeur de **1**, si **1 = 1min** alors **1,5 = 1min30**)
- **4** Séries de travail **Side Crunch**
- **2** Séries de travail **Ground Climbers**
- **2** Séries de travail **Leg Raise** on bar/dips bar

**0:45** de repos entre chaque Série

**Variantes :** Varier la largeur des prises, varier les grips, effectuer le gainage sur le dos a la place du front (comme sur la photo).