

WORKOUT ♦ THE BACK

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) Travaillez les donc jusqu'à 5 jours par semaine chez vous en dehors des entraînements pour une meilleure progression.

BACKLEVER & 1ARM | HEFESTO



- 3 séries de travail **German Hand** lower
- 3x **MaxHold** **German Hand**
- 3 séries de travail **German Hand** lower *straight legs*
- 3x **MaxHold** **Tuck** Backlever
- 3x **MaxHold** **1LEG** Backlever
- 3x **MaxHold** Backlever
- 3 séries de travail tuck Backlever pullup
- 2 séries de travail Backlever pullup
- 3 séries de travail **Hefesto** *négative*
- **MaxHold** **Hefesto**
- **MaxHold** **1ARM** Backlever

1:00 de repos entre chaque Série
1:30 de repos entre chaque MaxHold

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

HANDSTAND & 1ARM | HOLOWBACK



- 3 séries de travail **Pike Walk**
- **MaxHold Pike Stand**
- **MaxHold** Wall **Handstand**
- 2 série **Handstand** pushup onWall
- 5min de Try hard en **MaxHold Handstand** (repartez des que vous tombez)
- 2 série de travail **Handstand** pushup
- 2 série de travail **Pike** pushup
- 2 série de travail **Pike press**
- 2 série de travail **Stradle press**
- 2 série de travail **VSIT** to **Handstand** (dips bar)
- 2x **MaxHold Handstand** onBar (dips bar et/ou straight bar)
- 5min de Try hard en **MaxHold Handstand Diamond & 1ARM**
- 2x **MaxHold** tuck **Handstand**
- **MaxDistance Handstand** Walk
- **[Facultatif]** 3 série de travail **90°** pushups
- **[Facultatif]** 3 Série de travail **Tiger Bend** pushups

1:30 de repos entre chaque Série
2:30 de repos entre chaque MaxHold

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

PLANCHE & MALTESE | SEMI | PSEUDO



- 4 séries **Scrapula Raise**
- 2x **MaxHold Reverse pseudo planche**
- 2 séries **Backbridge** pushups
- 2 séries **Pseudo planche** pushups
- 2x **MaxHold Tuck planche** (on ground et/ou onBar)
- 2x **MaxHold Pseudo planche**
- 2x **MaxHold Pseudo maltese**
- 2x **MaxHold Semi planche**
- 2x **MaxHold Stradle planche**
- 2x **MaxHold Full planche**

1:00 de repos entre chaque Série
2:30 de repos entre chaque MaxHold

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).