

## 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) Faites un petit rappel jusqu'à 5 fois par semaine 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 ou pullup*)
- **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** Wall Handstand
- 2 série Handstand pushup onWall
- 5min de Try hard en **MaxHold** Handstand (repartez dès que vous tombez)
- 2 série de travail Handstand pushup
- 2 série de travail **Pike** pushup
- 2 série de travail **Pike press** (possible onWall)
- 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

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

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

## 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** **Stradle 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.

## 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).