WORKOUT OF 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 meilleur progression.

BACKLEVER & 1ARM | HEFESTO

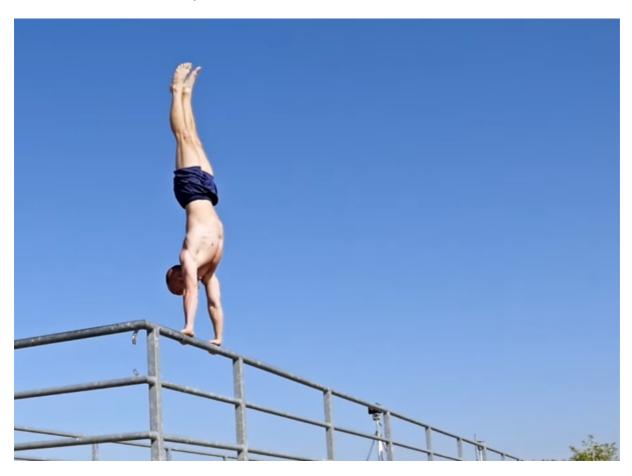


- 3 séries de travail German Hand lower
- 3x MaxHold German Hand
- 3 séries de travail German Hand lower straight legs
- 3x MaxHold Tuck Backlever
- 3x MaxHold 1LEG Backlever
- 3x MaxHold Backlever
- 3 séries de travail tuck Backlever pullup
- 2 séries de travail Backlever pullup
- 3 séries de travail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

<u>1:00</u> de repos entre chaque Série <u>1:30</u> de repos entre chaque MaxHold

<u>Variantes</u>: 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

<u>1:30</u> de repos entre chaque Série <u>2:30</u> 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

<u>Variantes</u>: 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

<u>0:45</u> de repos entre chaque Série

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