Durant ma séance de musculation et de calisthénie, je me donne environ entre 1 heure et 1 heure 30 minutes pour accomplir tous mes exercices, échauffement et pause inclus. Je commence par un petit échauffement, je tourne mes poignets dans un sens et ensuite dans l’autre pendant 1 minute. Par la suite, une rotation des épaules est importante pour chauffer celles-ci, cela dure généralement entre 45 secondes et 1 minute. J’aime bien faire des étirements sur les deux jambes et ensuite faire des rotations avec mon pied, ces deux échauffements me comptabilisent environ 2 minutes. Pour finir mon échauffement, je prolonge ma colonne vertébrale vers le bas et j’essaie de toucher le sol avec la paume de ma main et cela me prend environ 1 minute. Lorsque j’atteins la fin de mon échauffement, je commence toujours par faire des muscles-up (environ 5 de suite), par la suite j’enchaîne avec des tractions que j’essaie de finir au nombril pour améliorer ma technique au muscle-up. Pour ne pas être à un état de fatigue, je le fais toujours au début et cela me prend entre 20 et 30 minutes, car mes temps de pauses d’environ 3 minutes entre chaque 3 muscles-up me font dépenser énormément d’énergie. Pour mes tractions, j’en fais environ 3 séries de 5 pour avoir une meilleure explosivité. Ensuite, je commence mes vertical pulling 110lbs, j’en fais 3 séries de 8 répétitions avec un temps de pause de 1 minute 45 secondes entre les séries. J’attaque ensuite les curls de 25 lbs où j’en fais 3 séries de 10 répétitions avec un temps de pause de 1 minute 45 secondes. Après mes curls, je fais généralement des curls inversés de 25 lbs pour les avant-bras, et le nombre de séries et temps de pauses sont les mêmes que les curls. Pour les épaules, je fais des élévations latérales avec deux haltères de 15 lbs, avec 3 séries de 8 répétitions et un temps de pause de 1 minute 45 secondes. Pour les pectoraux, je fais avec la machine fly 3 séries de 8 répétitions et un temps de repos de 2 minutes. Pour finir, j’aime bien faire 2 séries de 10 répétitions en faisant des push-up écartés, diamant et militaires.