



Checklist Ultime

Programme
Calisthenics et
WOD complet

Top exercices
Débutant et
Avancé

Niveau 1 à 3 /5 :
1 exo par groupe
musculaire par
entraînement.
6 exercices total.
x10-15 reps /exo.
3-5 fois semaine.

Niveau 4 à 5 /5 :
Jusqu'à 9 exos
Full Body par
entraînement.
x10-15 reps /exo.
3-5 fois semaine.

Torse (Niveau 1-3 /5)

- ☐ Pompe
- ☐ Pompe diamant
- ☐ Pompe inclinée
- ☐ Pompe large
- ☐ Traction pronation
(paumes vers l'avant)

Dos (Niveau 1-3 /5)

- ☐ Traction
- ☐ Traction mains collées
- ☐ Tractions mains larges
- ☐ Traction corps allongé

Épaules (Niveau 1-3 /5)

- ☐ Dips
- ☐ Pompe araignée
- ☐ Pompe diamant
- ☐ Pompe large
- ☐ Pompe pic
- ☐ Pompe pic bombardier

Abdos (Niveau 1-3 /5)

- ☐ Grimpeur
- ☐ Levée genoux
- ☐ Levée jambe suspendus
- ☐ Planche
- ☐ Planche latérale

Bras (Niveau 1-3 /5)

- ☐ Dips
- ☐ Pompe diamant
- ☐ Pompe sur poing
- ☐ Traction pronation
(paumes vers l'avant)
- ☐ Traction supination
(paumes vers soi)

Jambes (Niveau 1-3 /5)

- ☐ Assis Mur
- ☐ Fente
- ☐ Saut à l'élastique
- ☐ Squat
- ☐ Squat pistolet
- ☐ Mollet pointe

Full Body (Niveau 4-5 /5)

- ☐ Drapeau
- ☐ Full Planche
- ☐ Handstand push-up
- ☐ Front Lever
- ☐ Muscle up
- ☐ Mollet pointe avec gilet
lesté
- ☐ Pompe avec gilet lesté
- ☐ Squat avec gilet lesté
- ☐ Traction avec gilet lesté