

CALISTHENICS COFFEE

Workout-Motivation

Calisthenics Coffee – 100% ARABICA

FULL BODY			Minimum 3 fois par semaine		
Exercice	Repos (secondes)	*	**	***	
Pull ups	60 à 120	4x6	4x10	4x15	
Chin ups	45 à 90	4x7	4x12	4x20	
Australian pull ups	30 à 60	5x10	5x20	4x30	
Dips	60 à 120	4x10	4x15	4x20	
Push ups	30 à 60	4x10	4x20	4x30	
Squat	30 à 60	4x20	4x30	4x40	
Lunges (e)	30 à 60	4x10	4x20	4x30	
Chair	30 à 60	3x45''	4x90''	4x2'	
Calf raises	30 à 60	4x20	4x30	4x40	

Où trouver les exercices :

Pull ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Chin ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Biceps.

Australian pull ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Dips : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Push ups : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Squat : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Lunges : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Chair : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Calf raises : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

'' : temps en seconde

' : temps en minute

(e) : signifie « each », soit pour chaque muscle. Quand tu vois ce symbole, tu dois faire le nombre de répétition noté sur chaque muscle.

HALF BODY		4 ou 6 fois par semaine		
UPPER BODY	2 ou 3 fois par semaine			
Exercice	Repos (secondes)	*	**	***
Pull ups	60 à 120	4x6	4x10	4x15
Australian pull ups	30 à 60	5x12	5x20	4x30
Chin ups	60 à 120	5x6	4x12	4x20
Bodyweight bicep curl	30 à 60	4x12	4x15	5x20
Dips	60 à 120	4x10	4x20	4x30
Dips straight bar	60 à 120	4x10	4x20	4x30
Push ups	30 à 60	4x15	4x25	4x40
Triceps extension on floor	60	4x8	4x12	4x15
LOWER BODY	2 ou 3 fois par semaine			
Exercice	Repos (secondes)	*	**	***
Pistol squat (e)	60 à 120	4x5	4x10	4x15
Lunges (e)	30 à 60	4x10	4x20	4x30
Calf raises	30 à 60	5x15	5x25	5x40
Glute bridge	45 à 90	4x10	4x15	4x20
Bulgarian Split squat (e)	60 à 120	4x8	4x12	4x20
Chair	30 à 60	3x30''	3x1'	3x1'30''
Squat	30 à 60	4x10	4x20	4x30

Où trouver les exercices :

Pull ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Australian pull ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Chin ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Biceps.

Bodyweight bicep curl : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Biceps.

Dips : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Dips straight bar : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Push ups : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Triceps extension on floor : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Pistol squat : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Lunges : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Calf raises : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Glute bridge : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Bulgarian split squat : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Chair : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Squat : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

PPL : PUSH PULL LEGS		3 ou 6 fois par semaine		
PUSH	1 ou 2 fois par semaine			
Exercice	Repos (secondes)	*	**	***
Dips straight bar	60 à 120	4x10	4x20	4x30
Hindu push ups	60 à 120	4x6	4x10	4x15
Dips	60 à 120	4x10	4x20	4x30
V push ups	45 à 90	4x10	4x15	4x20
Push ups	30 à 60	5x12	5x20	5x30
Triceps extension on floor	45 à 90	4x8	4x10	4x15
PULL	1 ou 2 fois par semaine			
Exercice	Repos (secondes)	*	**	***
Pull ups	60 à 120	4x7	4x12	4x15
Head bangers	60 à 120	4x6	4x10	4x15
Australian pull ups	30 à 60	5x10	5x15	4x20
Chin ups	60 à 120	4x7	4x12	4x15
Valter pull ups	45 à 90	3x6	4x10	4x15
Bodyweight bicep curl	30 à 60	4x15	5x20	5x30
LEGS	1 ou 2 fois par semaine			
Exercice	Repos (secondes)	*	**	***
Squat	30 à 60	4x15	4x25	4x40
Pistol squat (e)	60 à 120	4x5	4x10	4x15
Squat split jumps (e)	60 à 180	4x6	4x8	4x10
Single leg calf raises (e)	30 à 60	4x10	4x15	4x20
Drop squat	30 à 60	4x8	4x15	4x20
Glute bridge	60 à 120	3x10	4x15	4x20
Lunges (e)	30 à 60	4x20	5x25	5x30

Où trouver les exercices :

Dips straight bar : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Hindu push ups : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Dips : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

V push ups : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Push ups : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Triceps extension on floor : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Pull ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Head bangers : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Biceps.

Australian pull ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Chin ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Valter pull ups : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Dos.

Bodyweight bicep curl : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Biceps.

Squat : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Pistol Squat : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.

Squat split jump : Augmentes ton saut vertical (SANS MATERIEL).

Single leg calf raises : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Drop squat : Augmentes ton saut vertical (SANS MATERIEL).

Glute bridge : Non présenté pour le moment, rechercher sur internet.

Lunges : Top 5 meilleurs exercices poids du corps – Quadriceps et fesses.