

# CALISTHÉNIIE POUR DÉBUTANTS

Le guide complet pour transformer ton corps  
au poids du corps.

4 SEMAINES DE PROGRAMME COMPLET •  
DÉBUTANT & INTERMÉDIAIRE  
INCLUS



**KARDYO**



# SOMMAIRE



## INTRODUCTION

- *Pourquoi la calisthénie ?*
- *À qui s'adresse ce guide*
- *Ce que tu vas apprendre et accomplir*



## PARTIE 1 – LES BASES À COMPRENDRE

- *Qu'est-ce que la calisthénie ?*
- *Les avantages (physiques, mentaux, financiers)*
- *Les grands principes de progression*
- *Faut-il être déjà en forme ?*
- *Faut-il du matériel ? (barres, élastiques...)*



## PARTIE 2 – LES NIVEAUX ET ÉVALUATION DE DÉPART

- *Auto-évaluation de ton niveau*
- *Tests simples pour te situer*
- *Deux parcours proposés :*
  - *Niveau 1 : Débutant en force*
  - *Niveau 2 : Intermédiaire en force*



## PARTIE 3 – LES EXERCICES FONDAMENTAUX

- *A. Haut du corps*
- *B. Bas du corps*
- *C. Tronc / Core*

## PARTIE 4 – BIEN S'ENTRAÎNER

- *Structure type d'un entraînement*
- *Volume / Intensité / Repos*
- *Progressions et surcharge*
- *Comment éviter les blessures*
- *Comment bien s'échauffer*

## PARTIE 5 – PROGRAMME SUR 4 SEMAINES

- *Semaine 1 à 4*
- *Programme Niveau 1*
- *Programme Niveau 2*

## PARTIE 6 – ALIMENTATION ET RÉCUPÉRATION

- *Bases à comprendre (déficit, surplus, protéines...)*
- *Que manger pour progresser*
- *Sommeil, récupération, hydratation*

## CONCLUSION ET ÉTAPES SUIVANTES

- *Ce que tu es capable de faire maintenant*
- *Comment continuer après ces 4 semaines*
- *Rejoins la team Kardyo*



# POURQUOI LA CALISTHÉNIE ?

Parce qu'elle transforme ton corps sans que t'aies besoin d'un abonnement, d'un coach, ou même d'une salle de sport.

La calisthénie, c'est l'art de se construire avec le poids du corps. Pompes, tractions, dips, gainage... C'est simple, brutal, et terriblement efficace.

C'est aussi une discipline accessible à tous : peu importe ton âge, ton niveau ou ton passé sportif. Pas besoin d'être déjà musclé. Tu peux commencer avec zéro traction, et progresser semaine après semaine.

Et surtout : ça forge bien plus que des muscles.

Tu développes de la discipline. Du mental et de la régularité. Des qualités que tu vas emporter dans tous les domaines de ta vie.



# 🎯 À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

👉 Tu débutes et tu veux apprendre à bien t'entraîner ? **Ce guide est fait pour toi.**

👉 Tu veux te remettre en forme sans te ruiner dans une salle ? **Ce guide est pour toi.**

👉 Tu veux des résultats concrets, visibles, sans y passer 3 heures par jour ? **Tu es au bon endroit.**

Ce guide s'adresse aux débutants complets, mais aussi à ceux qui ont déjà un peu de force, mais ne savent pas par où commencer pour structurer leur entraînement.

**Tu n'as besoin que d'une chose** : l'envie de progresser.

**Tout le reste, je te l'apporte ici.**



# **CE QUE TU VAS APPRENDRE ET ACCOMPLIR**

**Dans les prochaines pages, tu vas :**

- *Comprendre les principes clés pour progresser en calisthénie*
- *Évaluer ton niveau de départ pour suivre le bon parcours*
- *Maîtriser les exercices de base qui construisent un vrai physique*
- *Suivre un programme sur 4 semaines, progressif et efficace*
- *Optimiser ton alimentation et ta récupération*

À la fin du guide, tu ne seras plus “perdu”.

Tu sauras exactement quoi faire, combien de fois, comment progresser, et surtout... tu auras lancé une vraie transformation.

C'est pas un guide magique.

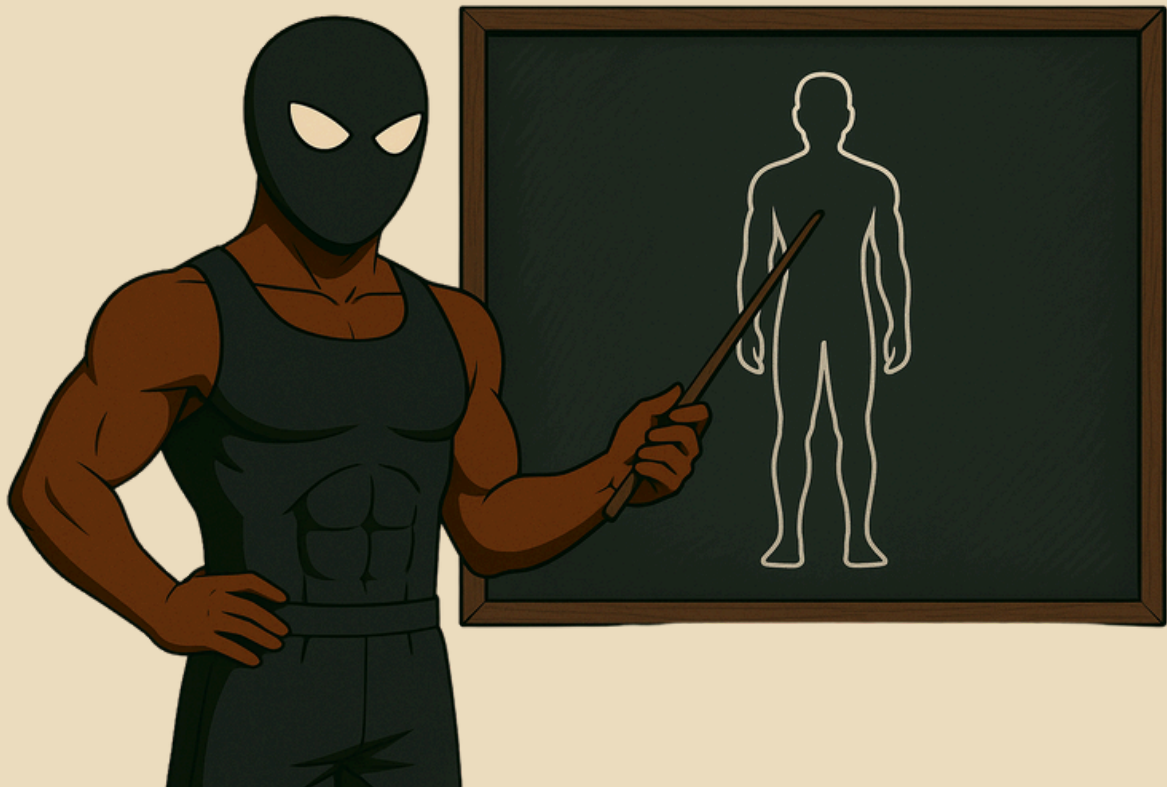
Mais si tu l'appliques sérieusement, il peut vraiment marquer un tournant dans ta vie.

***Alors maintenant, on arrête de réfléchir.***

***Et on passe à l'action.***

# **PARTIE 1**

# **LES BASES À COMPRENDRE**



# QU'EST-CE QUE LA CALISTHÉNIE ?

La calisthénie, c'est l'art de s'entraîner **avec le poids de ton propre corps**.

Pas de machines. Pas d'haltères au départ.

Juste toi, un sol, une barre... et de la volonté.

C'est un entraînement basé sur des mouvements simples en apparence, mais redoutablement efficaces quand ils sont bien faits.

Pompes, tractions, dips, squats, gainage... Ce sont les fondations.

Et oui — tu peux totalement te sculpter un physique **esthétique avec la calisthénie**.

Beaucoup commencent pour ça. Et c'est une excellente raison.

Mais c'est aussi bien plus que ça.

Tu ne construis pas seulement un corps **"joli"**, tu construis un corps **fonctionnel** : capable de pousser, tirer, tenir, résister.

Et quand tu avances, tu peux intégrer **du lest, des élastiques, ou des mouvements** plus avancés pour continuer à progresser.

# QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA CALISTHÉNIE ?

## **Physiquement :**

- Tu construis un vrai physique athlétique : sec, fonctionnel, équilibré.
- Tu gagnes en force, en endurance musculaire et en mobilité, en même temps.
- Tu travailles avec des mouvements naturels, donc tu preserves tes articulations.

## **Mentalement :**

- Tu développes de la discipline : la progression demande de la régularité.
- Tu apprends à maîtriser ton corps, ce qui renforce ta confiance.
- Tu avances avec un vrai sentiment de contrôle et de progression personnelle.

## **Financièrement :**

- Aucun abonnement à payer : tu peux t'entraîner chez toi ou dehors.
- Pas besoin de machines coûteuses : juste une barre et, éventuellement, des élastiques.
- C'est une méthode durable. Tu investis dans toi-même, pas dans un abonnement que tu vas abandonner dans 3 mois.

# **LES GRANDS PRINCIPES DE PROGRESSION EN CALISTHÉNIE**

**Pour progresser, tu dois respecter 3 grands principes :**

## **1. La régularité**

Pas de secret : si tu veux des résultats, tu dois t'entraîner souvent et sérieusement.

Mieux vaut 3 séances simples par semaine que 1 séance énorme tous les 10 jours.

## **2. La maîtrise technique**

Pas besoin d'aller vite. Pas besoin de faire 50 reps.

Ce qui compte, c'est la qualité du mouvement.

*Contrôle. Tension. Ressenti musculaire.*

## **3. La surcharge progressive**

Tu veux devenir plus fort ?

Il faut augmenter la difficulté petit à petit.

Ça peut passer par :

- Ajouter des reps
- Ralentir le tempo
- Réduire les temps de repos
- Utiliser du lest ou des mouvements plus durs

# **FAUT-IL ÊTRE DÉJÀ EN FORME POUR COMMENCER ?**

**Non. Et heureusement.**

La calisthénie est justement faite pour **te remettre en forme**, peu importe ton point de départ.

Tu n'as pas besoin de savoir faire des tractions.

Tu n'as pas besoin d'avoir des abdos.

Tu n'as même pas besoin d'avoir déjà fait du sport.

Ce que tu dois avoir, **c'est l'envie de progresser**, et un peu de patience.

Parce qu'au début, c'est normal que ce soit dur.

Mais tu vas t'adapter. Tu vas devenir plus fort.

Et bientôt, ce qui te paraissait impossible (comme faire une traction, une pompe propre ou tenir une planche) deviendra ta routine.

**Tout le monde commence quelque part.**

Et ce guide est justement là pour t'aider à partir de là où tu es.

# FAUT-IL DU MATÉRIEL POUR FAIRE DE LA CALISTHÉNIÉ ?

La réponse courte : **non. Mais ça aide.**

Tu peux commencer sans rien : pompes, squats, gainage, dips entre deux chaises...

Mais pour aller plus loin, tu auras besoin de quelques outils simples.

## **Le minimum utile :**

- Une barre de traction (murale, de porte ou en extérieur)
- Une ou deux bandes élastiques (pour t'assister ou te lester)
- Un support pour les dips (parallèles, chaises, barres parallèles)

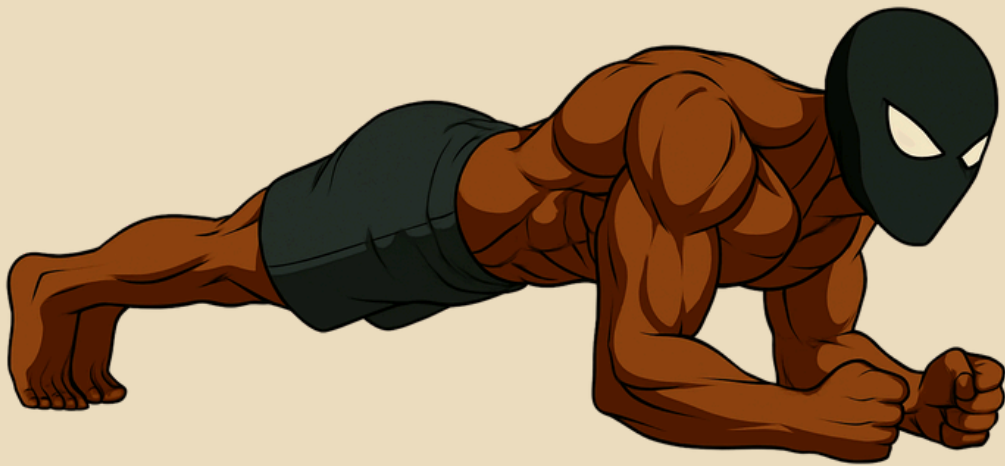
## **Pourquoi c'est utile :**

- Les tractions, par exemple, sont difficiles au début. Les élastiques te permettent de les apprendre progressivement.
- Le lest devient important quand tu maîtrises ton poids du corps.
- Et certains mouvements demandent plus d'amplitude qu'un simple sol peut offrir.

*Tu n'as pas besoin de remplir ton salon de matériel. Mais quelques bons outils, bien choisis, te feront progresser plus vite, plus loin, plus intelligemment.*

# **PARTIE 2**

## **ÉVALUATION DE DÉPART**



# AUTO-ÉVALUATION DE TON NIVEAU

Avant de suivre un programme, tu dois savoir où tu en es. On va donc voir **où tu te situes aujourd'hui**, pour choisir ensuite le parcours qui te correspond.

## Objectif : identifier ton niveau

### ◆ Ce que tu dois faire :

#### 1. Pompes

→ Fais le maximum de pompes propres, sans pause, sans tricher

✓ Objectif repère : 15 reps minimum pour être "intermédiaire"

#### 2. Tractions (ou variante)

→ Si tu as une barre, tente le max de tractions strictes  
→ Si tu n'en fais pas encore, fais le max de tractions australiennes ou négatives contrôlées

✓ Objectif repère : 4 tractions propre ou 12 australiennes

#### 3. Gainage

→ Tiens la position planche le plus longtemps possible

✓ Objectif repère : 45 secondes

### Résultat:

- Si tu n'atteins pas encore ces repères → tu démarres avec le Parcours Débutant en force
- Si tu atteins ou dépasses les repères → tu peux suivre le Parcours Intermédiaire en force

# QUEL PARCOURS SUIVRE ?

## ● **Parcours 1 – Débutant en force**

**Ce parcours est fait pour toi si :**

- Tu ne sais pas encore faire de tractions
- Tu fais moins de 15 pompes propres
- Tu débutes totalement, ou tu manques de force et de régularité

 **Objectifs du parcours :**

- Te faire passer de 0 à 1 traction
- Stabiliser ta technique sur les pompes, les squats, le gainage
- Renforcer ton corps sans te blesser
- Te construire une base solide, sur laquelle tu pourras tout bâtir

## ● **Parcours 2 – Intermédiaire en force**

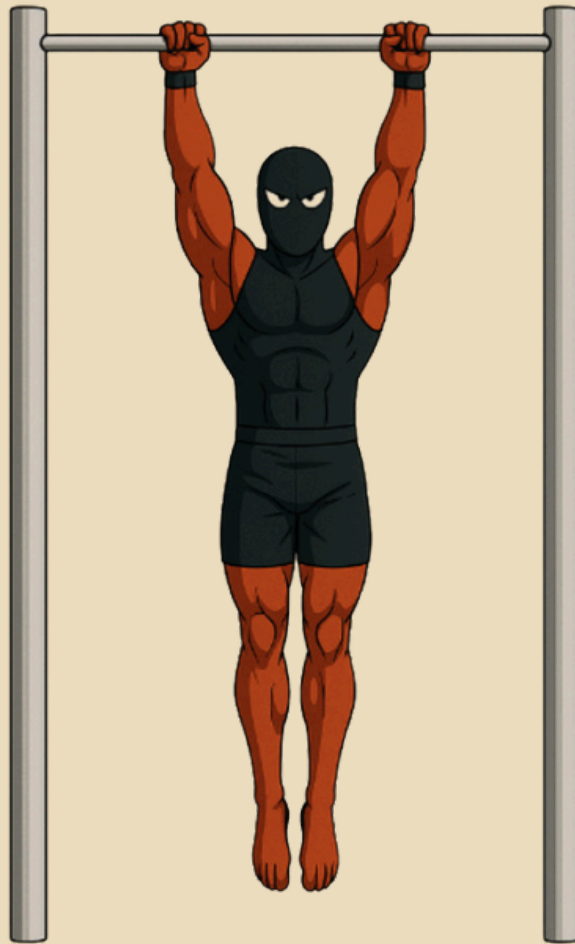
**Ce parcours est fait pour toi si :**

- Tu sais déjà faire quelques tractions strictes (au moins 3)
- Tu maîtrises les pompes, le gainage et les squats avec contrôle
- Tu veux structurer ton entraînement pour progresser plus vite

 **Objectifs du parcours :**

- Améliorer ta technique et ton volume d'entraînement
- Développer ta force, ton endurance musculaire, ta maîtrise
- Te rapprocher des mouvements avancés

**PARTIE 3**  
**LES EXERCICES**  
**FONDAMENTAUX**





# SOMMAIRE DES EXERCICES

## A. Haut du corps

Pompes

Tractions (et alternatives)

Dips



## B. Bas du corps

Squats

Fentes

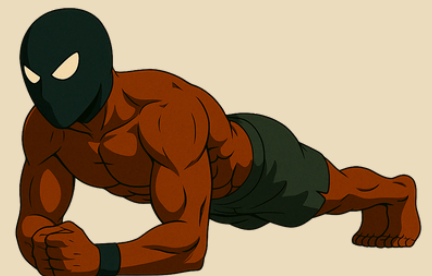


## C. Tronc / Core

Gainage

Relevés de jambes

Hollow hold





# EXERCICE 1 – LES POMPES

## ◆ Pourquoi les pompes ?

Les pompes sont un exercice de base en calisthénie.

Elles renforcent tes pectoraux, triceps, épaules et ton gainage.  
Mais attention : mal faites, elles servent à rien.

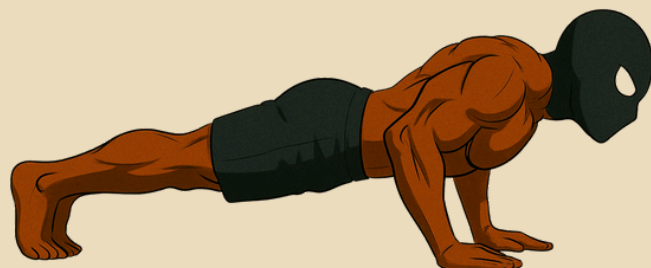
Bien faites, elles transforment ton haut du corps.

## ◆ Erreurs classiques :

- Descendre à moitié → amplitude trop courte
- Relâcher les abdos → cambrure et perte de tension
- Aller trop vite → aucun contrôle musculaire

## ✓ Technique correcte :

1. Mains sous les épaules
2. Corps gainé, droit (pas de bassin qui tombe)
3. Descends lentement jusqu'à frôler le sol
4. Remonte en poussant tes paumes dans le sol
5. Respire : inspire en descendant, souffle en poussant



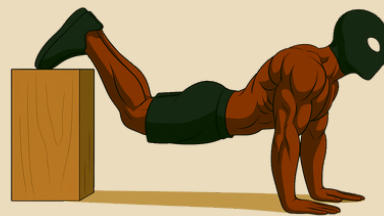
## Variantes selon ton niveau :

 **DÉBUTANT EN FORCE**

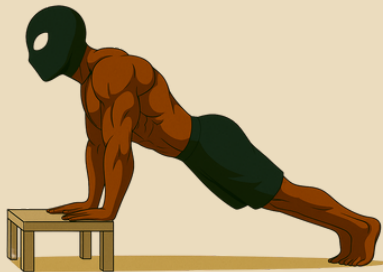
 **INTERMÉDIAIRE EN FORCE**



**POMPES SUR LES GENOUX**



**POMPES PIEDS SURÉLEVÉS**



**POMPES INCLINÉ CONTRE UN SUPPORT**



**POMPES TEMPO (DESCENTE LENTE / PAUSE EN BAS)**

### **Objectif :**

- Apprendre à faire des pompes parfaites
- Ressentir le travail des pecs et triceps
- Pouvoir enchaîner 10 à 20 reps contrôlées



## EXERCICE 2 – LES TRACTIONS

### ◆ Pourquoi les tractions ?

Les tractions sont l'un des meilleurs exercices pour le dos. Elles sollicitent principalement : le grand dorsal, les biceps les épaules et tout le gainage.

C'est aussi un mouvement qui demande du contrôle, de la force relative, et de la coordination.

En calisthénie, c'est un incontournable.




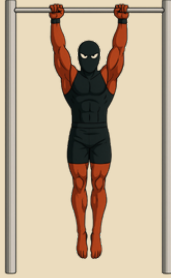
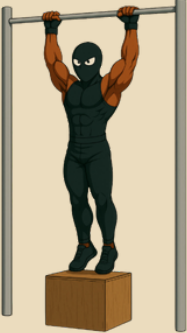
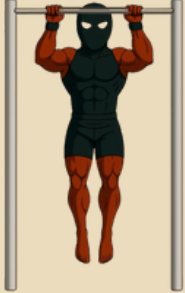
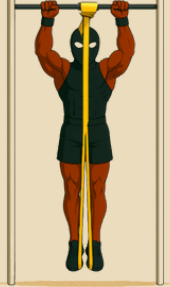
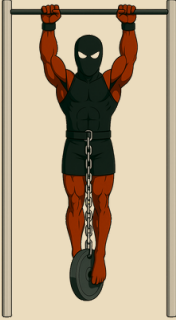
### ◆ Erreurs classiques :

- Tirer avec les bras seulement → pas d'engagement du dos
- Se balancer → perte de tension et triche
- Tractions incomplètes → menton pas au-dessus de la barre, ou pas de descente complète

### ✓ Technique correcte :

1. Prise pronation (paumes vers l'avant), mains un peu plus larges que les épaules
2. Bras tendus au départ
3. Tire avec le dos : imagine que tu veux amener la poitrine vers la barre
4. Garde les abdos gainés pendant tout le mouvement
5. Redescends lentement, bras tendus à nouveau

## Variantes selon ton niveau :

 <b>DÉBUTANT EN FORCE</b>	 <b>INTERMÉDIAIRE EN FORCE</b>
 <p><b>TRACTIONS AUSTRALIENNES</b></p>	 <p><b>TRACTIONS STRICTES CLASSIQUES</b></p>
 <p><b>TRACTIONS NÉGATIVES CONTRÔLÉES</b></p>	 <p><b>TRACTIONS TEMPO</b></p>
 <p><b>TRACTIONS ASSISTÉES À L'ÉLASTIQUE</b></p>	 <p><b>TRACTIONS LESTÉES</b></p>

### **Objectif :**

- Apprendre à faire de vraies tractions propres
- Progresser étape par étape selon ton niveau
- Atteindre progressivement les 10 tractions strictes



## EXERCICE 3 – LES DIPS

### ◆ Pourquoi les dips ?

Les dips sont l'un des meilleurs exercices pour les triceps, les pectoraux et les épaules.

En calisthénie, c'est un pilier du travail en poussée verticale (comme les tractions le sont pour la tirage).

C'est aussi un mouvement qui développe une vraie force fonctionnelle du haut du corps.





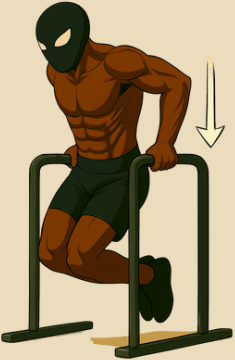

### ◆ Erreurs classiques :

- Descendre trop peu → travail inefficace
- Descendre trop bas → stress excessif sur les épaules
- Tricher avec l'élan → perte de contrôle
- Monter en écartant les coudes vers l'extérieur → surcharge articulaire

### ✓ Technique correcte :

1. Prends appui sur deux barres parallèles (ou entre deux supports stables)
2. Garde les bras tendus en haut, poitrine sortie, épaules basses
3. Descends en gardant les coudes proches du corps
4. Stoppe quand tes bras forment un angle droit (ou un peu plus si tu es à l'aise)
5. Remonte en contractant triceps et pecs, jusqu'à revenir bras tendus

## Variantes selon ton niveau :

<p> <b>DÉBUTANT EN FORCE</b></p>	<p> <b>INTERMÉDIAIRE EN FORCE</b></p>
 <p><b>DIPS ASSISTÉS AVEC LES PIEDS AU SOL</b></p>	 <p><b>DIPS LESTÉS (GILET, SAC, CEINTURE)</b></p>
 <p><b>DIPS NÉGATIFS LENTS</b></p>	 <p><b>DIPS TEMPO (DESCENTE 3-5 SEC, PAUSE EN BAS)</b></p>

### **Objectif :**

- Apprendre à pousser avec contrôle
- Progresser jusqu'à faire des dips propres, sans assistance
- Construire des triceps solides et des pectoraux puissants



## EXERCICE 4 – LES SQUATS

### ◆ Pourquoi les squats ?

Les squats sont la base du travail du bas du corps.

Ils renforcent :

- les quadriceps
- les ischio-jambiers
- les fessiers

C'est un mouvement essentiel pour développer une puissance utile (saut, course, stabilité).








### ◆ Erreurs classiques :

- Talons qui se décollent → perte d'équilibre
- Dos arrondi en bas → mauvais gainage
- Genoux qui rentrent → manque de contrôle
- Descente trop partielle → pas de réelle stimulation musculaire

### ✓ Technique correcte :

1. Pieds à largeur d'épaules, pointes légèrement vers l'extérieur
2. Descends en gardant le dos droit et le buste légèrement penché
3. Garde les talons bien ancrés au sol
4. Descends au moins jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol
5. Remonte en contractant les fessiers, sans pencher en avant

## Variantes selon ton niveau :

<p> <b>DÉBUTANT EN FORCE</b></p>	<p> <b>INTERMÉDIAIRE EN FORCE</b></p>
 <p><b>SQUATS CLASSIQUE</b></p>	<p> SQUAT TEMPO</p>  <p><b>SQUATS TEMPO (DESCENTE LENTE + PAUSE)</b></p>
 <p><b>SQUATS BOX (DESCENTE JUSQU'À UNE SURFACE)</b></p>	 <p><b>SQUATS SUR UNE JAMBE ASSISTÉS</b></p>

### **Objectif :**

- Apprendre à faire des squats profonds, stables et propres
- Renforcer les jambes et les fessiers progressivement
- T'amener vers des mouvements unilatéraux avancés (pistol squats)



## EXERCICE 5 – LES FENTES

### ◆ Pourquoi les fentes ?

Les fentes permettent de renforcer chaque jambe individuellement, tout en travaillant :

- l'équilibre
- la coordination
- la mobilité des hanches
- Et bien sûr : les quadriceps, ischios et fessiers

Elles corrigent aussi les déséquilibres entre jambe gauche et droite, fréquents chez les débutants.

### ◆ Erreurs classiques :

- Genou avant qui dépasse trop les orteils
- Genou arrière qui touche brutalement le sol
- Instabilité du haut du corps → perte d'équilibre
- Dos arrondi ou trop penché

### ✓ Technique correcte :

1. Fais un grand pas en avant, les mains sur les hanches ou devant toi
2. Descends jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol
3. Le genou avant reste au-dessus de la cheville, pas devant
4. Garde le buste droit et gainé pendant tout le mouvement
5. Remonte en poussant dans le talon du pied avant

## Variantes selon ton niveau :

<p> <b>DÉBUTANT EN FORCE</b></p>	<p> <b>INTERMÉDIAIRE EN FORCE</b></p>
 <p><b>FENTES ARRIÈRE CLASSIQUES</b></p>	 <p><b>FENTES SAUTÉES</b></p>
 <p><b>FENTES ASSISTÉES AVEC SUPPORT</b></p>	 <p><b>FENTES SURÉLEVÉES (TYPE BULGARIAN SPLIT SQUATS)</b></p>

### **Objectif :**

- Renforcer les jambes de façon équilibrée et fonctionnelle
- Améliorer ta coordination, ta stabilité et ton contrôle moteur
- Préparer ton corps à des mouvements plus explosifs ou unilatéraux



## EXERCICE 6 – LE GAINAGE

### ◆ Pourquoi le gainage ?

Le gainage est l'un des exercices les plus efficaces pour renforcer la ceinture abdominale.

Mais pas seulement : il sollicite aussi les épaules, fessiers, lombaires, et améliore la stabilité globale du corps.

C'est la base pour mieux contrôler tous les autres mouvements (pompes, tractions, squats...).

### ◆ Erreurs classiques :

- Bassin trop haut ou trop bas → inefficace voire risqué
- Tête qui tombe ou regard vers les pieds
- Manque de respiration → tu bloques ton souffle
- Tenir trop longtemps avec une mauvaise posture

### ✓ Technique correcte :

1. Coudes à l'aplomb des épaules, avant-bras parallèles
2. Pieds serrés, jambes tendues et actives
3. Contracte tes abdos, tes fessiers et tes cuisses
4. Garde un alignement tête → fessiers → talons
5. Respire lentement et tires le nombril vers la colonne

## Variantes selon ton niveau :

 <b>DÉBUTANT EN FORCE</b>	 <b>INTERMÉDIAIRE EN FORCE</b>
 <p data-bbox="260 936 754 969"><b>GAINAGE CLASSIQUE SUR LES GENOUX</b></p>	 <p data-bbox="858 936 1321 969"><b>GAINAGE CLASSIQUE SUR LES PIEDS</b></p>
 <p data-bbox="236 1462 775 1496"><b>GAINAGE AVEC PAUSES (EX : 3 x 20 SEC)</b></p>	 <p data-bbox="831 1462 1350 1541"><b>GAINAGE AVEC INSTABILITÉ (SUR SWISS BALL OU UN BRAS)</b></p>

### **Objectif :**

- Renforcer les abdos profonds et la stabilité centrale
- Apprendre à garder une posture solide sous tension
- Poser les bases pour des mouvements plus complexes (relevés, hollow...)



# EXERCICE 7 – RELEVÉS DE JAMBES

## ◆ Pourquoi faire des relevés de jambes ?

Les relevés de jambes ciblent principalement le bas des abdominaux, mais aussi :

- les fléchisseurs de hanche
- la ceinture abdominale complète
- le gainage dynamique

C'est un excellent exercice pour développer la force de ton tronc, et poser les bases de mouvements plus avancés comme le toes-to-bar ou le L-sit.


## ◆ Erreurs classiques :

- Cambrer le dos en bas du mouvement
- Utiliser l'élan au lieu du contrôle
- Relever les jambes trop vite sans contraction
- Reposer les jambes au sol à chaque rep (perte de tension)

## ✓ Technique correcte :

1. Allonge-toi au sol, mains sous les fesses ou accrochées à un support
2. Garde le dos plaqué au sol
3. Jambes tendues (ou légèrement fléchies si besoin)
4. Lève les jambes lentement à 90°, puis redescends sans poser au sol
5. Reste gainé du début à la fin, sans cambrer

## Variantes selon ton niveau :

 <b>DÉBUTANT EN FORCE</b>	 <b>INTERMÉDIAIRE EN FORCE</b>
 <p data-bbox="264 981 639 1012"><b>RELEVÉS DE GENOUX AU SOL</b></p>	 <p data-bbox="786 981 1289 1012"><b>RELEVÉS DE JAMBES TENDUES AU SOL</b></p>
 <p data-bbox="196 1507 711 1581"><b>RELEVÉS DE JAMBES AVEC APPUI SOUS LES FESSES</b></p>	 <p data-bbox="815 1507 1257 1538"><b>RELEVÉS SUSPENDUS À LA BARRE</b></p>

### **Objectif :**

- Travailler le bas des abdos sans compensation lombaire
- Apprendre à lever les jambes avec contrôle, sans utiliser l'élan
- Préparer ton corps à des mouvements suspendus ou explosifs



## **EXERCICE 8 – HOLLOW BODY HOLD**

### ◆ **Pourquoi faire du hollow body hold ?**

Le hollow body hold est un exercice clé en calisthénie pour développer un gainage total, et en particulier :

- la stabilité abdominale profonde
- le contrôle du bas du dos
- la force isométrique (tenir sous tension)

C'est la position de base pour apprendre des figures avancées comme le L-sit, le front lever ou le handstand.

### ◆ **Erreurs classiques :**





- Cambrer le bas du dos → danger + inefficacité
- Lever trop haut les bras ou les jambes
- Perdre la tension après 10 sec
- Oublier de respirer

### ✓ **Technique correcte :**

1. Allonge-toi au sol, bras tendus au-dessus de la tête, jambes serrées
2. Décolle légèrement les épaules et les jambes du sol
3. Plaqué le bas du dos au sol — c'est la priorité absolue
4. Garde la position en contractant fort les abdos et les cuisses
5. Respire calmement sans perdre ta forme



## Variantes selon ton niveau :

<p>● DÉBUTANT EN FORCE</p>	<p>● INTERMÉDIAIRE EN FORCE</p>
 <p><b>TUCK HOLD (GENOUX REPLIÉS, BRAS LE LONG DU CORPS)</b></p>	 <p><b>HOLLOW HOLD COMPLET (JAMBES ET BRAS TENDUS)</b></p>
 <p><b>HOLLOW HOLD JAMBES SEULES (BRAS AU SOL)</b></p>	 <p><b>HOLLOW ROCKS COMPLETS</b></p>

### Objectif :

- Apprendre à tenir une position creuse stable sans cambrer
- Renforcer toute la chaîne abdominale profonde
- Poser les bases des mouvements avancés de calisthénie



# **PARTIE 4**

# **BIEN S'ENTRAÎNER**



# POURQUOI CETTE PARTIE EST ESSENTIELLE

Tu connais maintenant les exercices.

Mais si tu veux vraiment progresser, ce n'est pas ce que tu fais qui compte le plus...

C'est comment tu le fais.

**Cette partie t'explique :**

- comment structurer une séance efficace
- combien de répétitions, séries, temps de repos
- comment progresser avec ou sans matériel
- comment éviter les blessure
- et surtout, comment t'entraîner intelligemment, pas juste dur



# STRUCTURE TYPE D'UN ENTRAÎNEMENT

Un bon entraînement n'est pas juste un enchaînement d'exercices.


C'est une séquence logique qui prépare ton corps, le fait progresser, et le protège.

Voici le modèle que tu peux suivre à chaque séance :

## 1. Échauffement (5-10 min)

Prépare ton corps à l'effort, active tes articulations et ton système nerveux.

- Cercles d'épaules, rotations de hanches
- Jumping jacks, montées de genoux
- Petits exercices de mobilité active

 **Objectif** : être chaud sans être fatigué.

## 2. Exercice principal (10-20 min)

Tu commences par le mouvement prioritaire de la séance :  
ex : pompes, tractions, squats ou dips

- 3 à 5 séries
- Repos entre 60 et 90 sec
- Bonne exécution > nombre de reps

 **Objectif** : progresser sur les fondamentaux

### 3. Exercices complémentaires (10–15 min)

Tu ajoutes 1 à 2 exercices secondaires pour :

- renforcer d'autres muscles
- équilibrer le corps
- améliorer ta posture ou ta stabilité

 **Exemples** : fentes, gainage, relevés de jambes...

### 4. Finisher (facultatif)

Petit circuit rapide ou challenge pour booster le mental (si tu veux)

Ex : 3 tours → 10 pompes, 10 squats, 30 sec de gainage

 **Optionnel** mais motivant

### 5. Retour au calme (2–5 min)

Étirements doux ou respiration pour redescendre progressivement



# VOLUME – INTENSITÉ – REPOS :

## COMMENT DOSER TON ENTRAÎNEMENT

Ce n'est pas juste ce que tu fais qui compte.

C'est combien de fois, à quelle intensité, et avec quel temps de repos.

Voici comment t'y retrouver simplement 📌

### 🧱 1. Le volume : combien de séries et de reps ?

📌 Volume = séries × répétitions

#### ● Débutant en force :

- 3 à 4 séries par exercice
- 6 à 12 répétitions de qualité

#### ● Intermédiaire en force :

- 4 à 5 séries par exercice
- 8 à 15 répétitions, parfois en lesté ou tempo

#### 🎯 Règle d'or :

👉 Arrête-toi à 1 ou 2 reps de l'échec. Tu dois lutter, mais garder une bonne forme.

## 🔥 2. L'intensité : avec ou sans difficulté ?

Tu veux progresser ? Il faut que ton corps soit stimulé.

Mais sans aller à fond à chaque séance, sinon tu régresses ou te blesses.

➡ Si l'exercice est trop facile → augmente l'amplitude, ralentis le tempo ou enchaîne plus de reps

➡ Si c'est trop dur → régression, assistance, pause plus longue

🎯 **Le bon niveau** = tu luttas avec contrôle, pas dans le chaos

## 🕒 3. Le repos entre les séries

◆ Objectif : gainage, abdos → 30 à 45 sec

◆ Objectif : force, tractions, pompes → 60 à 90 sec

▲ Objectif : intensité maximale / lesté → 90 sec à 2 min



# COMMENT PROGRESSER RÉELLEMENT ?

En calisthénie, tu ne peux pas “ajouter des kilos sur une barre”...

Mais tu peux rendre les exercices plus durs, plus efficaces, semaine après semaine.

C'est ce qu'on appelle la surcharge progressive. Et c'est la clé.

## Les 5 leviers de progression :

### 1. Augmenter les répétitions

☞ Exemple : passer de 6 pompes propres à 10

➡ Simple, mais très efficace si tu gardes une bonne forme

### 2. Réduire les temps de repos

☞ Ex : 90 sec → 60 sec

➡ Tu fatigues plus vite = ton corps doit s'adapter

### 3. Ralentir le tempo

☞ Descente plus lente, pause en bas (tempo : 3-1-1)

➡ Plus de temps sous tension = plus de travail musculaire

### 4. Améliorer l'amplitude

☞ Pompes plus profondes, fentes plus longues, squats plus bas

➡ Tu recrutes plus de fibres musculaires

### 5. Passer à une variante plus difficile

☞ Pompes surélevées → pompes tempo → dips → lest

☞ Tractions australiennes → négatives → strictes → lestées

➡ C'est la forme la plus “intelligente” de surcharge

# ! COMMENT ÉVITER LES BLESSURES EN CALISTHÉNIE ?

La calisthénie est plus sûre que la muscu classique, à condition de bien faire les choses.

Car même avec le poids du corps, tu peux te faire mal... si tu vas trop vite ou si tu fais n'importe quoi.

## ◆ 1. Respecte la technique, toujours.

✂ Pas de triche, pas de précipitation.

Chaque rep doit être propre.

➡ Si tu triches pour faire plus de reps, tu gagnes zéro progrès et 100 % de risque.

## ◆ 2. Ne saute pas l'échauffement.

Mobilise les articulations, active les muscles.

Un bon échauffement réduit énormément le risque de blessure.

## ◆ 3. Gère ta récupération.

Le muscle ne se construit pas pendant l'entraînement... mais pendant la récupération.

Si tu es épuisé ou courbaturé à fond : écoute ton corps.

## ◆ 4. Évite les mouvements trop avancés trop tôt.

Ex : traction explosive, dips très profonds, hollow mal tenu...

➡ Tu dois maîtriser les bases avant de complexifier.

## ◆ 5. Travaille ta mobilité.

Si tu n'as pas assez de mobilité dans les épaules, hanches ou chevilles,

tu vas compenser ailleurs... et te blesser.

# **COMMENT BIEN T'ÉCHAUFFER** **AVANT UNE SÉANCE ?**

Un bon échauffement te prépare physiquement et mentalement à l'effort.

En 5 à 10 minutes, tu actives :

- tes muscles
- tes articulations
- ton système nerveux

Et surtout : tu réduis énormément le risque de blessure.


## **Échauffement complet en 3 étapes :**

### **1. Mobilité articulaire (1 à 2 min)**

Cercles d'épaules, hanches, poignets, chevilles → juste pour "dérouiller" les zones clés.

### **2. Activation générale (2 à 4 min)**

Jumping jacks, squats au poids du corps, pompes genoux.

 Tu montes un peu le rythme cardiaque et engages les muscles.

### **3. Spécifique à ta séance (2 à 4 min)**

Répète ton mouvement principal, en version facile :

→ tractions australiennes, dips assistés, squats lents...

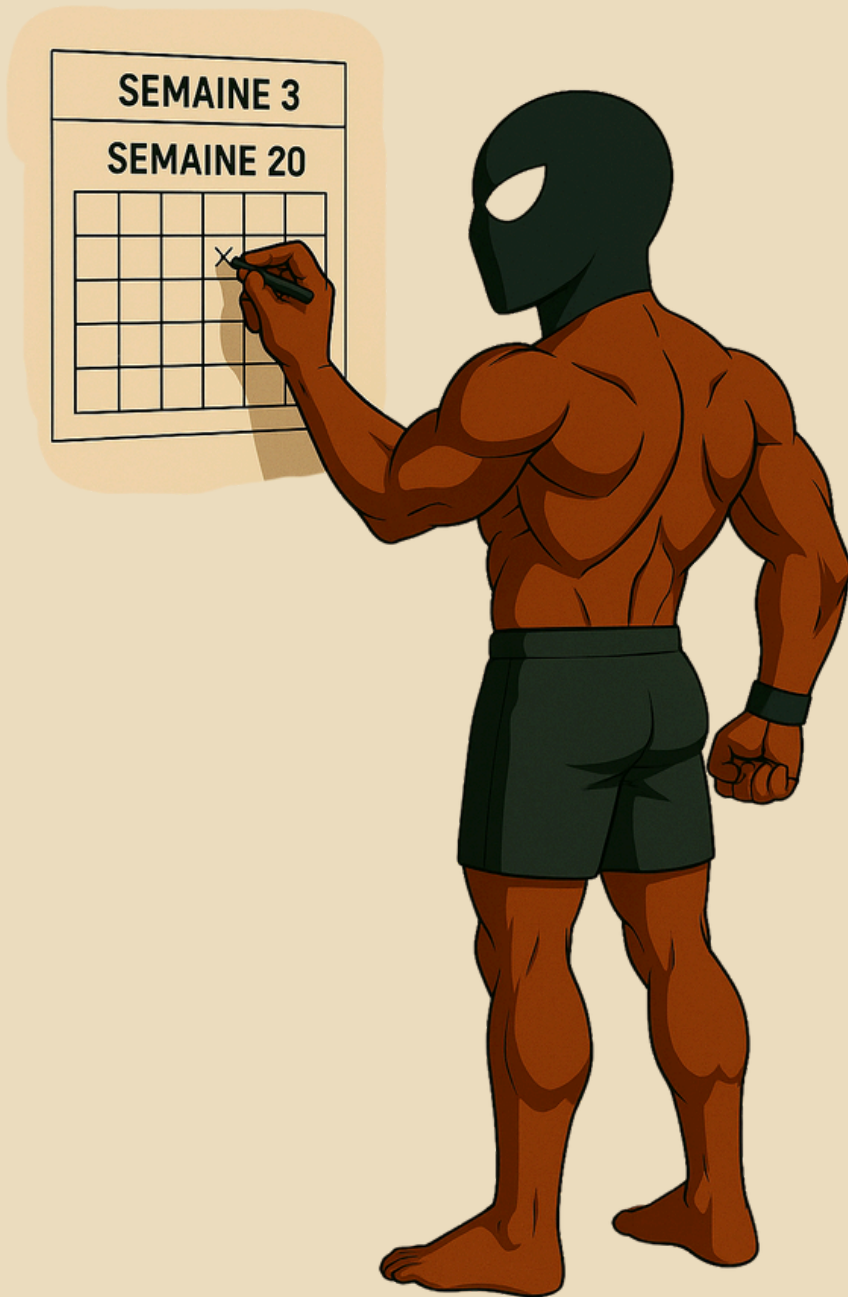
## **Objectif :**

→ Tu dois être chaud, mobile et prêt, mais pas fatigué.  
Ensuite, tu passes direct à ta séance.



# PARTIE 5

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



## ◆ **POURQUOI CE PROGRAMME ?**

Tu connais les bases.

Tu sais comment bien t'entraîner.

Maintenant, il est temps de passer à l'action.

Ce programme de 4 semaines est conçu pour :

- te faire progresser rapidement, sans te cramer
- t'aider à tenir le rythme sans t'éparpiller
- te guider pas à pas selon ton niveau de départ

### ● **Débutant en force :**

☞ Tu vas construire les fondations

→ Maîtrise des mouvements, endurance de base, coordination

### ● **Intermédiaire en force :**

☞ Tu vas consolider tes acquis et progresser

→ Plus de volume, plus de contrôle, premières charges ou variantes complexes

### 🎯 **Le principe :**

Tu t'entraînes 3 fois par semaine, avec 1 séance full body,

- 1 à 2 mini-séances en option pour travailler un point faible (gainage, tractions, etc.).

## **COMMENT UTILISER CE PROGRAMME**

Tu vas suivre un programme d'entraînement sur 4 semaines, adapté à ton niveau actuel :

- Débutant en force
- Intermédiaire en force

Chaque semaine, tu trouveras :

- 3 séances principales
- 1 mini-séance optionnelle (facultative mais efficace)

### **Comment adapter les exercices si c'est trop facile ?**

Tu progresses vite ?

Tu veux rendre l'entraînement plus stimulant ?

→ Pas besoin de changer tout le programme.

👉 Il suffit d'ajuster les variantes que tu fais pour chaque exercice.

Elles sont déjà listées dans la Partie 3 (exercices fondamentaux).

Par exemple :

- Pompes sur les genoux → pompes inclinées → pompes classiques
- Tractions australiennes → tractions négatives → tractions strictes
- Squats → tempo → unilatéraux (fente, pistol...)

### **Le but de ces 4 semaines ?**

T'apporter de la structure, te faire progresser sans te cramer, et te guider vers un vrai changement physique.

# PROGRAMME DÉBUTANT EN FORCE

## ◆ Semaine 1 – Pose les bases

Objectif : Tu vas construire une base solide.

On travaille la technique, la coordination et l'endurance, avec des exercices simples mais efficaces.

### 17 Séances recommandées :

3 séances principales (ex. : lundi – mercredi – vendredi)


1 mini-séance optionnelle (dimanche)

#### JOUR 1 – FULL BODY

3 × 12 squats contrôlés

3 × 8 pompes sur genoux (ou inclinées)

3 × 10 tractions australiennes (barre basse ou sous table)


 Repos : 1 à 2 minutes entre les séries

#### JOUR 2 – HAUT DU CORPS + GAINAGE

3 × 10 pompes inclinées

3 × 10 dips assistés (pieds au sol ou chaise)

3 × 30 sec gainage classique

 Repos : 1 minute entre les séries

#### JOUR 3 – FULL BODY + MOBILITÉ

3 × 10 squats + fentes alternées

3 × 10 pompes genoux

3 × 12 relevés de jambes au sol

5 min de mobilité articulaire (épaules, hanches, poignets)

#### ✦ MINI-SÉANCE OPTIONNELLE (Jour libre)

Si tu te sens motivé(e), ajoute cette courte routine une fois dans la semaine : 2 tours de :

20 sec hollow hold

30 sec planche

20 sec planche latérale (chaque côté)

## ◆ Semaine 2 – On monte doucement

Objectif : Tu renforces ce que tu as commencé à construire.


On augmente légèrement le volume et l'intensité tout en gardant la bonne forme.

### **JOUR 1 – FULL BODY**

3 × 14 squats contrôlés

3 × 10 pompes sur genoux (ou inclinées)

3 × 12 tractions australiennes

 Repos : 1 à 1 min 30 entre les séries


### **JOUR 2 – HAUT DU CORPS + GAINAGE**

3 × 10 pompes inclinées

3 × 10 dips assistés

3 × 30 sec gainage

2 × 12 relevés de jambes au sol

 Repos : 1 min entre les séries

### **JOUR 3 – FULL BODY + MOBILITÉ**

3 × 10 squats + fentes alternées

3 × 10 pompes sur genoux

3 × 12 leg raises

3 × 20 sec hollow hold

5 min de mobilité articulaire

### ✦ **MINI-SÉANCE OPTIONNELLE**

(1×/semaine)

2 tours :


- 30 sec planche
- 20 sec planche latérale (chaque côté)
- 20 sec hollow hold

## ◆ Semaine 3 - Tu gagnes en stabilité


Objectif : Tu renforces ton contrôle et ta capacité à enchaîner proprement.

On stabilise les acquis, tout en commençant à fatiguer un peu plus le corps.

### **JOUR 1 - FULL BODY**

- 3 × 15 squats lents et profonds
- 3 × 10 pompes sur genoux ou inclinées
- 3 × 12 tractions australiennes
- 2 × 30 sec gainage
-  Repos : 1 min 30 max

### **JOUR 2 - HAUT DU CORPS + GAINAGE**

- 3 × 12 pompes inclinées
- 3 × 10 dips assistés
- 3 × 12 relevés de jambes
- 2 × 20 sec hollow hold
-  Repos : 1 min

### **JOUR 3 - FULL BODY + STABILITÉ**

- 3 × 10 fentes lentes (contrôle du genou)
- 3 × 10 pompes genoux
- 3 × 15 squats + 3 sec pause en bas
- 5 min de mobilité (épaules, hanches, poignets)

### ✦ **MINI-SÉANCE OPTIONNELLE (facultatif)**

- Circuit 2 rounds :
- 20 sec hollow hold
  - 30 sec planche
  - 10 pompes inclinées
  - 12 squats rapides

## ◆ Semaine 4 – Tu consolides tes bases

Objectif : Solidifier ton niveau, améliorer ton endurance musculaire, et te préparer à passer au niveau supérieur.

### **JOUR 1 – FULL BODY**

3 × 16 squats profonds + gainage debout 10 sec

3 × 10 pompes inclinées ou classiques

3 × 12 tractions australiennes

3 × 30 sec gainage classique

 Repos : 1 min à 1 min 30

### **JOUR 2 – HAUT DU CORPS + CORE**

3 × 12 pompes classiques ou inclinées

3 × 10 dips assistés

3 × 15 relevés de jambes

3 × 20 sec hollow hold

### **JOUR 3 – FULL BODY + RYTHME**

2 × 20 squats rapides

3 × 12 fentes dynamiques

3 × 12 pompes genoux / classiques

5 min de mobilité dynamique

### ★ **MINI-SÉANCE OPTIONNELLE**

3 tours :

20 sec hollow hold

10 squats

10 pompes inclinées

# PROGRAMME INTERMÉDIAIRE EN FORCE

## ◆ Semaine 1 – On élève le niveau

Objectif : Transitionner du niveau débutant vers un vrai développement de force fonctionnelle et de contrôle.

### 17 Séances recommandées :

3 à 4 séances / semaine

1 bonus si bonne récupération

#### JOUR 1 – FULL BODY + CONTRÔLE

3 × 10 pompes strictes tempo 3-1-1

3 × 8 tractions négatives ou strictes

3 × 12 squats lents + 5 sec en bas

3 × 30 sec gainage dynamique (genoux/épaules)

 Repos : 1 min 30 à 2 min

#### JOUR 2 – HAUT DU CORPS + CORE

4 × 8 dips stricts ou avec assistance légère

3 × 12 relevés de jambes suspendu / au sol lents

3 × 10 pompes pieds surélevés (ou inclinées tempo lent)

3 × 25 sec hollow hold

#### JOUR 3 – BAS DU CORPS + EXPLOSIVITÉ

3 × 10 fentes sautées (ou classiques)

3 × 12 squats sur une jambe assistés (chaise/élastique)

3 × 30 sec wall sit + relevé de genoux

5 min de mobilité hanche/genoux

#### ✦ MINI-SÉANCE OPTIONNELLE (J4 ou week-end)

4 tours :

5 dips

10 pompes

15 squats

30 sec gainage latéral

## ◆ Semaine 2 – Plus de volume, plus de contrôle

Objectif : On pousse plus fort ! Tu vas augmenter légèrement le volume et accentuer le contrôle. Le but : renforcer ta base et améliorer ton endurance de force.


### **JOUR 1 – FULL BODY + CONTRÔLE**

4 × 10 pompes tempo 3-1-1

4 × 6 à 8 tractions strictes (ou négatives plus lentes)

3 × 15 squats profonds + tempo lent

4 × 30 sec gainage dynamique (avec instabilité si possible)

 Repos : 1 min 30 à 2 min

### **JOUR 2 – HAUT DU CORPS + CORE**

4 × 10 dips (stricts ou lestés si besoin)

3 × 12 à 15 leg raises suspendus ou sur sol + tempo lent

4 × 10 pompes pieds surélevés / sur anneaux

3 × 30 sec hollow hold + battements jambes

### **JOUR 3 – BAS DU CORPS + EXPLOSIVITÉ**

4 × 10 fentes sautées / ou arrière lent

3 × 12 squats sur une jambe assistés ou progressés

3 × 40 sec wall sit bras tendus devant

5 min de mobilité hanche + cheville

### ★ **BONUS (Optionnel J4)**

5 tours :

6 dips

12 pompes

20 squats

40 sec gainage ventral

## ◆ Semaine 3 – Plus intense, plus spécifique

Objectif : Tu commences à te rapprocher des mouvements plus avancés. On ajoute des variantes plus dures pour stimuler davantage ta progression.

### **JOUR 1 – TRACTIONS + CORE**

5 × 6 à 8 tractions strictes (ou négatives lentes avec pause en haut)

4 × 10 pompes pieds surélevés / sur anneaux

3 × 12 à 15 leg raises suspendus

3 × 30 sec hollow hold avec mouvement bras/jambes

### **JOUR 2 – DIPS + STABILITÉ**

5 × 8 à 10 dips stricts (ou lestés si possible)

3 × 10 pompes sur anneaux

4 × 30 sec gainage latéral dynamique (rotation ou levée jambe)

3 × 15 squats explosifs

### **JOUR 3 – BAS DU CORPS + EXPLOSIVITÉ**

4 × 12 fentes sautées

3 × 8 squats sur une jambe (ou progressions)

3 × 45 sec wall sit bras levés au-dessus de la tête

5 min mobilité bas du corps

### ★ **BONUS (Optionnel J4)**

Circuit 4 tours :

8 dips

10 pompes surélevées

10 squats sur une jambe (5/5)

40 sec gainage dynamique

## ◆ Semaine 4 – Consolidation + intensité maximale

Objectif : Tu termines ce cycle en mettant l'accent sur la maîtrise technique, la résistance musculaire et la préparation aux mouvements avancés.

### **JOUR 1 – TRACTIONS + CORE**

5 × 5 à 8 tractions strictes / explosives (pause en haut à chaque rep)

4 × 12 pompes pseudo-planche / sur anneaux

4 × 10 relevés de jambes suspendus avec amplitude complète

3 × 30 sec hollow hold avec battements jambes/bras

### **JOUR 2 – DIPS + INTENSITÉ**

5 × 10 à 12 dips stricts (lestés si possible)

3 × 12 pompes pieds surélevés / diamant

4 × 30 sec gainage latéral bras tendu (instabilité)

3 × 20 fentes sautées

### **JOUR 3 – BAS DU CORPS + EXPLOSIVITÉ**

4 × 10 pistol squats (ou assistés)

3 × 12 squats sautés avec temps de suspension en l'air

4 × 45 sec wall sit bras tendus + contraction fessiers

5 min mobilité hanche + cheville

### ✦ **BONUS (Optionnel J4 – TEST DE FIN)**

Teste-toi :

Max tractions strictes

Max dips en une série

Max pompes propres

Wall sit max (bras tendus)

Hollow hold max (version difficile)

# 🏁 TU AS TERMINÉ TES 4 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT !

Que tu aies suivi le parcours Débutant en force ou le parcours Intermédiaire, tu viens de franchir une étape essentielle :

- ✓ Tu t'es entraîné(e) de façon structurée
- ✓ Tu as travaillé l'ensemble de ton corps
- ✓ Tu as construit des bases solides pour progresser longtemps

## 📈 Et maintenant, on fait quoi ?

👉 Si tu sens que tu n'as pas tout maîtrisé, tu peux recommencer le même programme pendant encore 2 à 4 semaines, en :

- Améliorant ta technique
- Réduisant les temps de repos
- Utilisant des variantes plus difficiles (cf. Partie 3)

👉 Si tu as tout validé, c'est le moment de passer à la suite :

- Apprendre des mouvements plus avancés (muscle-up, handstand, front lever...)
- Construire un programme personnalisé selon tes objectifs
- Ajouter de la charge progressive (lest, tempo, élastiques)

## 💡 Le plus important : rester régulier.

*Ce n'est pas la perfection qui donne des résultats.*

*C'est la constance. Continue à t'entraîner 3 à 4 fois par semaine, avec sérieux et progression, et les résultats viendront.*



## **PARTIE 6**

# **ALIMENTATION ET RÉCUPÉRATION**




## **L'entraînement ne suffit pas.**

Tu peux faire les meilleurs exercices du monde...

Si ton corps n'a pas assez d'énergie, de nutriments ou de repos, il ne pourra ni construire du muscle, ni brûler du gras efficacement.


### **La réalité, c'est que :**

 Le corps ne change pas pendant l'entraînement. Il change entre les entraînements.

C'est dans la récupération que tu deviens plus fort(e), plus sec(he), plus musclé(e).

### **Dans cette partie, tu vas apprendre :**


- Comment adapter ton alimentation à ton objectif : perdre du gras, prendre du muscle, ou simplement progresser
- Les bases nutritionnelles simples mais essentielles : déficit, surplus, protéines...
- Pourquoi la récupération est un pilier aussi important que l'entraînement (et souvent négligé)
- Comment améliorer ton sommeil, ton énergie et ta régénération physique

 Pas besoin de tout peser ou de compter chaque calorie. Mais il faut comprendre les grands principes. C'est ce que tu vas voir maintenant.

# **DÉFICIT, SURPLUS, PROTÉINES : LES BASES À COMPRENDRE**


## **1. Tout part de ton objectif**

- Si tu veux perdre du gras → il te faut un déficit calorique (manger un peu moins que ce que tu dépenses).
- Si tu veux prendre du muscle → il te faut un léger surplus calorique (manger un peu plus que tes besoins).

 Même avec les meilleurs entraînements, si tu ne respectes pas ça... ton corps ne bougera pas.

## **2. Les protéines : ta matière première**

- Sans assez de protéines, ton corps ne construit rien.
- C'est le nutriment le plus important si tu veux du muscle sec, solide, durable.

 Viande, œufs, poisson, tofu, légumineuses, yaourt grec, protéines végétales ou en poudre...

L'idéal : environ 1,6 à 2 g de protéines par kilo de poids de corps par jour.

(Exemple : tu pèses 70 kg → vise 120 à 140 g de protéines par jour.)

 *Vise une bonne constance :*

*Chaque jour où tu manges bien = un pas de plus vers tes objectifs.*



# QUE MANGER CONCRÈTEMENT POUR PROGRESSER

Pas besoin d'un "régime parfait".

Mais il te faut des bases solides. Voici une structure simple et efficace :

## ✓ À chaque repas, essaie d'avoir :

- Une source de protéines :

Exemples → œufs, viande blanche, poisson, tofu, lentilles, skyr...

- Des légumes :

Pour les fibres, les vitamines, la digestion, la satiété.

- Une source de glucides (énergie) :

Riz complet, patate douce, flocons d'avoine, fruits...

- Un peu de bons lipides :

Huile d'olive, avocat, oléagineux (amandes, noix...)

## 📌 Et en dehors des repas ?

- Privilégie des collations protéinées : yaourt grec, barre protéinée, shaker...
- Bois de l'eau régulièrement : 1,5 à 2 L minimum par jour.
- Limite les aliments ultra-transformés : pas besoin de les supprimer, mais n'en fais pas ta base.

💡 *Tu veux des résultats visibles ? Commence par des habitudes simples.*

*Mange propre 80 % du temps, fais-toi plaisir 20 % → ça suffit pour progresser.*

# zzZ RÉCUPÉRATION, SOMMEIL, HYDRATATION : LES PILIERS CACHÉS

## zzz 1. Le sommeil : ton vrai "anabolisant"

- C'est pendant que tu dors que ton corps se régénère et construit du muscle.
- Si tu dors mal ou pas assez, tu stagneras... même avec un bon entraînement.

🛏 Objectif : 7 à 9h de sommeil par nuit, régulier et de bonne qualité.

## 💧 2. L'eau : carburant oublié

- Une bonne hydratation améliore ta force, ta concentration et ta récupération.
- La déshydratation, elle, te ralentit dans TOUS les domaines.

💧 Vise 1,5 à 2 litres d'eau par jour (plus si tu transpires beaucoup).

## 🧑♂️ 3. Gérer la récupération

Si tu te sens fatigué, que tes performances chutent : écoute ton corps.

Tu peux adapter ton volume d'entraînement ou faire une séance plus légère.

💡 *La régularité > l'intensité extrême.*

*Mieux vaut 4 séances moyennes que 1 séance "parfaite" suivie de 6 jours d'épuisement.*

# 🎯 ET MAINTENANT... C'EST QUOI LA SUITE ?

Si t'es arrivé jusqu'ici, t'as déjà fait un énorme pas en avant. Tu connais maintenant les bases de la calisthénie, tu as un vrai programme pour progresser... et tu sais quoi manger pour que ton corps suive l'effort.

## ✅ Tu sais maintenant :

- T'entraîner même sans salle
- Construire un corps plus fort et plus esthétique
- Manger intelligemment pour progresser
- Rester motivé(e) sur le long terme

## 🚀 Et après les 4 semaines ?

Tu peux :

- Reprendre le programme avec des variantes plus difficiles
- Passer au niveau intermédiaire si tu étais en "débutant"
- Continuer à suivre les conseils sur mes réseaux sociaux
- Et bientôt... découvrir mes autres programmes pour aller plus loin !

💪 T'as tout ce qu'il faut. Continue. Reste constant. Et ton corps changera, c'est garanti.




# **MERCI D'AVOIR SUIVI CE GUIDE** **JUSQU'AU BOUT !**

Si t'es allé(e) jusqu'ici, c'est que t'as la bonne mentalité.  
T'as commencé un vrai changement, et ça... ça mérite le respect.


 **Pour continuer à progresser chaque semaine :**


 **TikTok** : [@kardyo0]

 **Instagram** : [@kardyo0]

 **YouTube** : [Kardyo]

Je publie du contenu chaque jour pour t'aider à avancer encore plus vite.

 Une question ? Une remarque ? Un retour sur ton évolution ?

 Écris-moi directement à : [contact@kardyo.fr](mailto:contact@kardyo.fr)

Je lis tous les messages, et je réponds toujours.

Le plus dur, c'est de commencer.

Le plus puissant, c'est de continuer.

