

EBOOK OFFERT

2 semaines d'entraînement de notre

PROGRAMME GYM BLOC 2

ENTREZ DANS LE NIVEAU SUPÉRIEUR

Avec Gym Bloc 2, découvrez 2 semaines offertes pour progresser vers les Kipping Pull-Ups et les HSPU. Technique, explosivité et contrôle : vous posez les bases d'une vraie maîtrise. Un avant-goût concret du programme complet de 12 semaines.

DÉVELOPPEZ FORCE, STABILITÉ ET EXPLOSIVITÉ

Gym Bloc 2 renforce vos épaules, votre gainage et votre contrôle en inversion pour solidifier vos HSPU. Un bloc pensé pour faire évoluer vos skills vers un niveau réellement maîtrisé.



MAIS C'EST QUOI ?

GYM BLOC 2



La maîtrise qui construit vos mouvements

Dans le Gym Bloc 2, chaque séance est dédiée à affiner votre gestuelle et votre contrôle moteur. Vous apprenez à mieux utiliser votre corps, à optimiser vos trajectoires et à engager précisément les bons segments au bon moment. Le but n'est pas de "forcer", mais de développer une technique propre, stable et maîtrisée pour progresser réellement en gymnastique.



Une explosivité qui fluidifie vos Kipping

Ici, l'explosivité n'est pas brute : elle est contrôlée, rythmée et orientée mouvement. Les progressions vous enseignent comment créer un swing plus efficace, comment transférer l'énergie, comment rendre votre kipping plus fluide et plus rapide. Vous améliorez votre timing, votre rythme et votre capacité à générer de l'amplitude.



Coordination et stabilité : piliers de vos HSPU

La gymnastique repose sur l'équilibre et la précision. Ce bloc vous aide à développer une vraie stabilité en inversion, un meilleur alignement et une coordination qui vous permet de contrôler chaque phase du mouvement. Vous construisez des HSPU plus propres, plus stables, plus maîtrisés et surtout plus cohérents dans leur exécution.



Des vidéos claires pour chaque mouvement.

Vous accompagnent à chaque exercice pour que vous sachiez quoi faire, et surtout, comment bien le faire.



Les coulisses du programme







Le Gym Bloc 2 suit une progression technique précise : deux séances par semaine, pensées pour perfectionner vos positions, votre coordination et votre rythme en Kipping et HSPU. Chaque semaine vous rapproche d'une meilleure maîtrise gestuelle, d'un meilleur contrôle et d'une exécution plus fluide. Un programme conçu pour vous faire évoluer en gymnastique, étape après étape.

SEMAINE 1 – SÉANCE 1

GYM BLOC 2

WARM UP

4 Rounds of :

- 10 Scap Pull ups 
- 10 Pike scap push ups 
- 10 Dead Bug 
- 30" Chinese back plank 
- 10 Plank triceps extension 
- 10/arm DB curl biceps 


EMOM 20min

Min 1 : 1 pull up strict perfect form supination 

Min 2 : 3 hollow arch on bar perfect form 

CONSEILS : Appuyez et tirez le plus fort possible sur la barre pour développer au maximum votre capacité à monter à la barre.

Bench Press

4 x 12 Bench Press as heavy as possible 

Rest 2'

EMOM 10min

1 : 1 Wall Walk perfect form 

2 : Try to ascend in handstand without impact (delicately) 

CONSEILS : Pour le Wall Climb, essayez de ne pas compenser en laissant votre bassin se balancer de part et d'autre, et de retrouvez une position de hollow parfaite. Le but de vos tentatives de montée en handstand au mur, et de se servir le MOINS POSSIBLE du mur pour vous stopper

ABS

4x

8 Rower pike abs 







30s-1min dead hang à la barre (soyez précis sur la prise en main) entre chaque round 

SEMAINE 1 – SÉANCE 2

GYM BLOC 2

WARM UP

4 Rounds of :

- 10 Plank Bent over scap retraction 
- 10 Scap dips 
- 10 Pike up feet on foam roller 
- 10 Superman 
- 10/arm DB Triceps extension 
- 10/arm Plank db row 

EMOM 20min

Min 1 : 2 Eccentric HSPU on 2 abmat + attempt to kipping 

Min 2 : 2 hollow arch + 1 attempt kiping pull up perfect form 


CONSEILS : Ceci est un travail de force, alors sur chaque répétition, FORCEZ FORT. Restez solide et engagé dans vos abdos, cuisses, fessiers à chaque rep en montée et en descente

Every 2 min x 5

10s de handstand hold + 5 2DB Devil Press + 10m 2DB OH Walk 

CONSEILS : Dur sur les Devil press, il faut muscler vos bras et épaules

EMOM 10min

10 Ring Body Saw + 10-15"/arm One arm ring plank 

Add tempo on the Ring body saw as it gets easier

EMOM 10min

Min 1 : 5-5-5 GHD hip extension. (5-5-5 = 5/leg + 5) 

Min 2 : 12 Alt. DB Seal Row Tempo 20X2 

TEMPO 20X2 : 2 sec à la descente ; 0 sec en bas ; explosif à la remontée ; 2 sec en haut

ABS

4X

10 Abs Roll Out 

Rest 2min between sets







CONSEILS : Descendez le plus bas possible sans perdre le hollow

SEMAINE 2 – SÉANCE 1

GYM BLOC 2

WARM UP

4 Rounds of :

- 10 Scap Ring row 
- 10 Scap push ups 
- 10 Hollow rocks 
- 30" Reverse Plank 
- 10 Ring curl body row 
- 10 Bench dips 

EMOM 20min

Min 1 : 1 pull up strict perfect form pronation 

Min 2 : 3 hollow arch perfect form 

CONSEILS : Appuyez et tirez le plus fort possible sur la barre pour développer au maximum votre capacité à monter à la barre.


Bench Press

4 x 10 Heavier than 4 x 12

Rest 2'

EMOM 10min

1 : 1 Wall Climb perfect form 

2 : Try to ascend in handstand without impact (delicately) 

ABS

4x

8 Rower pike abs 







30s-1min dead hang à la barre (soyez précis sur la prise en main) 

SEMAINE 2 – SÉANCE 2

GYM BLOC 2

WARM UP

4 Rounds of :

- 10 Scap Ring row 
- 10 Scap push ups 
- 10 Hollow rocks 
- 30" Reverse Plank 
- 10 Ring curl body row 
- 10 Bench dips 

EMOM 20min

Min 1 : 1 pull up strict perfect form pronation 

Min 2 : 3 hollow arch perfect form 

CONSEILS : Appuyez et tirez le plus fort possible sur la barre pour développer au maximum votre capacité à monter à la barre


Bench Press

4 x 10 Heavier than 4 x 12

Rest 2'


EMOM 10min

1 : 1 Wall Climb perfect form 

2 : Try to ascend in handstand without impact (delicately) 

ABS

4x

8 Rower pike abs 

30s-1min dead hang à la barre (soyez précis sur la prise en main) 

TU VEUX LA SUITE ?

Retrouve **GYM BLOC 2** en cliquant sur le lien suivant :
<https://www.weareathletic.com/programs/gym-bloc-2>

Et retrouve toutes nos programmations sur
[weareathletic.com](https://www.weareathletic.com)

WAATH
WE ARE ATHLETIC