

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 09

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de street workout sur 12 semaines

De ton niveau actuel à tes premières tractions propres

Fondations • Traction négative lente

TIRAGE

Débutant • Pompes

POUSSÉE

Fente bulgare

JAMBES

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05 Comment utiliser ce carnet

Les négatives lentes (3–5 secondes en descente) sont le chemin le plus rapide vers une première traction.

Conseils du coach

06

07 Le programme

De ton niveau actuel à tes premières tractions propres

Ton programme de 12 semaines

08

Échelles de progression

09

Échauffement (5 minutes)

10

Bibliothèque technique

10

Si ça arrive, fais ça

12

14 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

27 Suivis

Carnet d'entraînement

29

Notes

30

Références

32

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

De ton niveau actuel à tes premières tractions propres

Fondations · Traction négative lente

TIRAGE

Débutant · Pompes

POUSSÉE

Fente bulgare 3

JAMBES

SÉANCES / SEMAINE

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Tirage: Fondations · Traction négative lente

Poussée: Débutant · Pompes

Jambes: Fente bulgare

Séances / semaine: 3

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Les négatives lentes (3–5 secondes en descente) sont le chemin
le plus rapide vers une première traction.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Alterne la séance A et la séance B avec un jour de repos entre les deux.
- 02 Ajoute une rep par série chaque semaine ; quand tu atteins le haut des reps du programme, passe à l'exercice suivant de l'échelle.
- 03 Refais le test toutes les 4 semaines sur la page de test.
- 04 Peu de temps ? Fais seulement les deux premiers exercices.

“D'abord l'amplitude complète, ensuite plus de reps.”

CONSEILS DU COACH

- Les négatives lentes (3–5 secondes en descente) sont le chemin le plus rapide vers une première traction.
- Les tendons s'adaptent plus lentement que les muscles ; ne saute pas deux barreaux de l'échelle d'un coup.
- La force de préhension limite beaucoup de gens ; les suspensions règlent ça.
- Mange assez de protéines (environ 1,6 g par kg) pour construire la force que tu travailles.
- Filme une série maintenant et en semaine 12. La différence est motivante.

CHAPITRE 03

Le programme

De ton niveau actuel à tes premières tractions propres

01

Ton test de départ

Tu as fait 8 pompes, 0 tractions, une suspension de 25 secondes et 30 squats. Chaque exercice ci-dessous est choisi à partir de ces chiffres. Refais le test aux semaines 4, 8 et 12.

02

Ton programme de 12 semaines

“Règle d'or : termine chaque série en gardant 2 bonnes reps en réserve. Des reps propres construisent la force plus vite que des reps bâclées.”

SEMAINES	SÉANCE	EXERCICE	SÉRIES × REPS
1-4	Séance A	Traction négative lente	3 × 3
		Pompes	3 × 5
		Fente bulgare	3 × 12
		Hollow body hold	3 × 15 s
1-4	Séance B	Suspension passive	3 × 15 s
		Pompes sur les genoux	3 × 7
		Fente statique	3 × 15
		Dead bug	3 × 15 s
5-8	Séance A	Traction assistée à l'élastique	4 × 3
		Pompes diamant	4 × 5
		Pistol squat assisté	4 × 12
		L-sit groupé	3 × 27 s
5-8	Séance B	Traction négative lente	4 × 3
		Pompes	4 × 7

SEMAINES	SÉANCE	EXERCICE	SÉRIES × REPS
9-12	Séance A	Fente bulgare	4 × 15
		Hollow body hold	3 × 27 s
		Traction	4 × 3
		Dips sur banc	4 × 5
		Pistol squat sur box	4 × 12
		Relevé de genoux suspendu	4 × 6
9-12	Séance B	Traction assistée à l'élastique	4 × 3
		Pompes diamant	4 × 7
		Pistol squat assisté	4 × 15
		L-sit groupé	3 × 39 s

03

Échelles de progression

MOUVEMENT DU PLUS FACILE AU PLUS DIFFICILE

Tirage	Suspension passive → Traction négative lente → Traction assistée à l'élastique → Traction → Tractions en clusters → Traction poitrine à la barre → Éducatif de transition muscle-up
Poussée	Pompes inclinées → Pompes sur les genoux → Pompes → Pompes diamant → Dips aux barres parallèles → Pompes archer → Pompes pseudo-planche
Jambes	Squat au poids du corps → Fente statique → Fente bulgare → Pistol squat assisté → Pistol squat sur box → Pistol squat
Gainage	Dead bug → Hollow body hold → L-sit groupé → Relevé de genoux suspendu → Relevé de jambes suspendu → L-sit

04

Échauffement (5 minutes)

- Moulinets de bras et rotations de poignets, 30 s chacun
- Pompes scapulaires × 10
- Tirages scapulaires ou band pull-aparts × 10
- Squats au poids du corps × 10

05

Bibliothèque technique

Chaque mouvement de ton programme, avec les consignes qu'utilisent les coaches. Lis-la une fois avant la semaine 1, puis reviens-y dès qu'un exercice te semble bizarre.

EXERCICE	CONSIGNES
Fente statique	Grande fente, talon arrière décollé, mains sur les hanches ou charges en main · Descends le genou arrière à la verticale, tibia avant presque vertical · Ne laisse pas le genou avant rentrer et ne pousse pas sur le pied arrière
Dead bug	Sur le dos, bras vers le plafond, genoux au-dessus des hanches à 90° · Expire et descends lentement le bras et la jambe opposés, puis change · Ne laisse pas le bas du dos décoller du sol ; réduis l'amplitude s'il décolle
Pompes inclinées	Mains sur un banc, un plan de travail ou un mur, corps bien aligné · Descends la poitrine vers le bord, coudes à environ 45°, repousse · Ne laisse pas les hanches s'affaisser ; place les mains plus haut si la technique se dégrade
Fente bulgare	Pied arrière posé sur un banc, lacets vers le bas, pied avant une grande foulée devant · Penche-toi légèrement en avant, descends jusqu'à ce que le genou arrière approche du sol, pousse dans le talon avant · Ne rebondis pas sur la jambe arrière
Pompes	Mains un peu plus écartées que les épaules, corps bien aligné · Descends la poitrine vers le sol, coudes à environ 45°, repousse · Ne laisse pas les hanches s'affaisser ni monter ; surélève les mains si besoin
Traction assistée	Machine ou élastique réglé pour faire des reps propres, prise un peu plus large que les épaules · Tire jusqu'à ce que le menton passe la barre, redescends bras tendus · Ne donne pas de coups de jambes et ne raccourcis pas l'amplitude
Suspension passive	Prise en pronation, largeur d'épaules, pieds décollés du sol · Reste suspendu bras tendus, éloigne doucement les épaules des oreilles, respire · Pas de kipping, ne laisse pas le corps se balancer
Traction négative lente	Saute ou monte sur un appui pour avoir le menton au-dessus de la barre · Descends en 3–5 secondes jusqu'aux bras tendus · Ne te laisse pas tomber sur la fin ; contrôle jusqu'en bas

EXERCICE	CONSIGNES
Traction assistée à l'élastique	Élastique passé autour de la barre, un genou ou un pied dedans · Tire jusqu'à ce que le menton passe la barre, redescends bras tendus · Ne te sers pas du rebond de l'élastique pour te propulser
Traction	Prise en pronation un peu plus large que les épaules, départ en suspension bras tendus · Tire les coudes vers les côtes jusqu'à ce que le menton passe la barre · Pas de coups de jambes ni de kipping, ne raccourcis pas le bas de la rep
Tractions en clusters	Choisis un nombre de reps que tu fais proprement, par ex. 2–3 par mini-série · Repose-toi 10–20 s entre les mini-séries, chaque rep en amplitude complète · Ne laisse pas la technique se dégrader pour finir le cluster
Traction poitrine à la barre	Prise un peu plus large que les épaules, léger penché en arrière, poitrine fière · Tire avec énergie jusqu'à ce que la poitrine touche la barre · Ne te contente pas du menton au-dessus de la barre et ne te balance pas pour y arriver
Éducatif de transition muscle-up	Barre basse ou anneaux avec les pieds au sol, false grip si possible · Tire haut jusqu'à la poitrine, puis passe la poitrine par-dessus les mains pour finir en dips · Ne néglige pas le false grip et ne casse pas les poignets vers l'arrière
Pompes sur les genoux	Genoux au sol, hanches tendues pour aligner genoux et tête · Descends la poitrine vers le sol, coudes à environ 45° · Ne plie pas les hanches et ne laisse pas la tête tomber
Pompes diamant	Mains jointes sous la poitrine, pouces et index qui se touchent · Descends la poitrine vers les mains, coudes près des côtes · N'écarte pas les coudes et ne laisse pas les hanches s'affaïsser
Dips aux barres parallèles	En appui bras tendus, épaules basses, léger penché en avant · Descends jusqu'à ce que les bras soient presque parallèles au sol, remonte · Ne descends pas plus bas que tes épaules ne le permettent et ne les laisse pas s'enrouler vers l'avant
Dips sur banc	Mains sur le bord d'un banc derrière toi, genoux pliés, hanches près du banc · Descends jusqu'à environ 90° aux coudes, remonte · Ne descends pas plus bas que tes épaules ne le permettent et ne laisse pas les hanches s'éloigner
Pompes archer	Mains très écartées, doigts vers l'extérieur · Descends vers une main pendant que l'autre bras se tend · Ne tourne pas les hanches ; garde le corps aligné
Pompes pseudo-planche	Mains tournées vers l'extérieur au niveau des hanches, épaules bien en avant des mains · Garde cette inclinaison en descendant et en poussant, corps gainé · Ne perds pas l'inclinaison avec la fatigue et ne force pas sur des poignets douloureux
Squat au poids du corps	Pieds largeur d'épaules, pointes légèrement ouvertes, bras devant · Descends entre tes talons aussi bas que tu contrôles, genoux dans l'axe des orteils · Ne décolle pas les talons et ne laisse pas les genoux rentrer
Pistol squat assisté	Tiens un encadrement de porte, un poteau ou une sangle, une jambe tendue devant · Descends lentement sur une jambe, aide-toi des bras seulement si besoin pour te relever · Ne laisse pas le genou d'appui rentrer
Pistol squat sur box	Debout sur une jambe devant une box ou un banc, l'autre jambe devant · Descends en arrière pour toucher la box, relève-toi sans élan · Ne te laisse pas tomber sur la box ; baisse la hauteur avec le temps

EXERCICE	CONSIGNES
Pistol squat	Debout sur une jambe, l'autre tendue devant, bras devant · Descends en amplitude complète talon au sol, relève-toi en contrôle · Ne laisse pas le genou rentrer ni le talon décoller
Hollow body hold	Sur le dos, bas du dos plaqué au sol · Décolle les épaules et les jambes, bras près des oreilles ; plie les genoux pour faciliter · Ne laisse pas le bas du dos se cambrer et décoller
L-sit groupé	Mains sur des parallettes ou au sol à côté des hanches, pousse fort vers le bas · Décolle les hanches et ramène les genoux vers la poitrine, épaules basses · Ne hausse pas les épaules et ne plie pas les coudes
Relevé de genoux suspendu	En suspension, épaules légèrement engagées · Ramène les genoux vers la poitrine en basculant le bassin, redescends lentement · Ne te balance pas ; marque une pause en bas entre les reps
Relevé de jambes suspendu	En suspension, jambes tendues et serrées · Monte les jambes au moins à hauteur de hanches avec les abdos, redescends lentement · Ne te balance pas et ne lance pas les jambes
L-sit	Mains sur des parallettes ou au sol à côté des hanches, bras verrouillés · Pousse vers le bas et monte les jambes tendues à hauteur de hanches, pointes de pieds tendues · Ne hausse pas les épaules et ne laisse pas les jambes retomber avec la fatigue

06

Si ça arrive, fais ça

Si tu bloques au même nombre de tractions	Alors ajoute des séries de grease the groove à la moitié de ton max dans la journée et des négatives lentes deux fois par semaine
Si tes poignets font mal en pompes ou en équilibre sur les mains	Alors chauffe tes poignets, utilise des poignées de pompes ou les poings, et réduis le volume d'équilibre jusqu'à ne plus avoir mal
Si tes coudes sont douloureux après le tirage	Alors réduis le volume de tirage pendant une semaine, varie les prises, et évite d'aller à l'échec à chaque série
Si tu ne tiens pas le L-sit ou le hollow	Alors fais des maintiens plus courts, groupe les genoux, et progresse de 5 secondes à la fois
Si tes épaules pincent en dips ou en équilibre	Alors réduis l'amplitude, garde les épaules basses et en arrière, et consulte un kiné si le pincement persiste
Si tu as sauté des séances	Alors fais la séance suivante du programme au lieu de doubler ; la régularité compte plus que le rattrapage

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Phase 1 · poser les bases

01

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance B: Suspension passive, Pompes sur les genoux, Fente statique, Dead bug
- ☐ Séance A: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction négative lente réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 1 · poser les bases

02

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Suspension passive, Pompes sur les genoux, Fente statique, Dead bug
- ☐ Séance A: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance B: Suspension passive, Pompes sur les genoux, Fente statique, Dead bug
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction négative lente réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 1 · poser les bases

03

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance B: Suspension passive, Pompes sur les genoux, Fente statique, Dead bug
- ☐ Séance A: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction négative lente réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 1 · poser les bases

04

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Suspension passive, Pompes sur les genoux, Fente statique, Dead bug
- ☐ Séance A: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance B: Suspension passive, Pompes sur les genoux, Fente statique, Dead bug
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction négative lente réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 2 · progression
suivante

05

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance B: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance A: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction assistée à l'élastique réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 2 · progression
suivante

06

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance A: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance B: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction assistée à l'élastique réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 2 · progression
suivante

07

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance B: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance A: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction assistée à l'élastique réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 2 · progression
suivante

08

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Séance A: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance B: Traction négative lente, Pompes, Fente bulgare, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction assistée à l'élastique réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 3 · force et technique

09

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Traction, Dips sur banc, Pistol squat sur box, Relevé de genoux suspendu
- ☐ Séance B: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance A: Traction, Dips sur banc, Pistol squat sur box, Relevé de genoux suspendu
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 3 · force et technique

10

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance A: Traction, Dips sur banc, Pistol squat sur box, Relevé de genoux suspendu
- ☐ Séance B: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 3 · force et technique

11

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A: Traction, Dips sur banc, Pistol squat sur box, Relevé de genoux suspendu
- ☐ Séance B: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance A: Traction, Dips sur banc, Pistol squat sur box, Relevé de genoux suspendu
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Phase 3 · force et technique

12

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance B: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Séance A: Traction, Dips sur banc, Pistol squat sur box, Relevé de genoux suspendu
- ☐ Séance B: Traction assistée à l'élastique, Pompes diamant, Pistol squat assisté, L-sit groupé
- ☐ Grease the groove : 3-5 séries faciles de Traction réparties dans la journée

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Page de test

DATE	POMPES	TRACTIONS	SUSPENSION (S)	SQUATS

SUIVIS

Carnet d'entraînement

NOTES

Grid of dots for notes.

NOTES

Grid of dots for notes.

RÉFÉRENCES

1. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
2. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com