



PROGRAMME DE 30 JOURS

RECOMMANDATIONS

-  Ce programme a été conçu par une équipe d'experts spécialisés dans ce type d'équipement. Les exercices et les durées s'appuient sur des études adaptées à un profil moyen. Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez réduire ou augmenter l'intensité et la durée des exercices afin de les adapter encore davantage à votre rythme.
-  Dans le cadre d'un entraînement de rééducation, il est recommandé d'adapter l'intensité des exercices en fonction de chaque besoin. Si nécessaire, vous pouvez nous contacter via nos canaux d'assistance pour répondre à toutes vos questions.
-  N'oubliez pas que si vous avez la moindre question sur les exercices ou sur le programme, vous pouvez nous contacter via nos canaux officiels.

Nous serons ravis de vous aider !



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 JOURS !



OBJECTIF PRINCIPAL :

Introduction aux exercices
et phase d'adaptation.



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :

6 à 8 minutes

JOUR 1

 EXERCICE	 TEMPS	 RYTHME	 RÉPÉTITIONS
Pull-Ups	20 S	Lente	2
Australian pull-up	25 S	Lente	2

JOUR 2

 EXERCICE	 TEMPS	 RYTHME	 RÉPÉTITIONS
L-Sit	15 S	Lente	2
Pull-Up supino	20 S	Lente	2

JOUR 3

 EXERCICE	 TEMPS	 RYTHME	 RÉPÉTITIONS
Australian pull-up	25 S	Lente	2
Front Lever	10 S	Lente	2

JOUR 4

 EXERCICE	 TEMPS	 RYTHME	 RÉPÉTITIONS
Pull-Ups	20 S	Lente	2
Muscle-Up	15 S	Lente	2



OBJECTIF PRINCIPAL :

Consolidation de la technique
et augmentation progressive
de l'intensité.



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :

8 à 10 minutes

JOUR 1



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Pull-Ups

25 S

Modérée

3

Australian
pull-up

30 S

Modérée

3

JOUR 2



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

L-Sit

20 S

Modérée

3

Pull-Up
supino

25 S

Modérée

3

JOUR 3



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Front
Lever

15 S

Modérée

3

Australian
pull-up

30 S

Modérée

3

JOUR 4



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Muscle-Up

20 S

Modérée

3

Pull-Up
supino

25 S

Modérée

3



OBJECTIF PRINCIPAL :

Amélioration des performances,
du contrôle corporel et de
l'endurance musculaire.



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :

10 à 12 minutes

JOUR 1



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Pull-Ups

30 s

Modérée

3

Australian
pull-up

35 s

Modérée

3

JOUR 2



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

L-Sit

25 s

Modérée

3

Pull-Up
supino

30 s

Modérée

3

JOUR 3



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Front
Lever

25 s

Modérée

3

Australian
pull-up

35 s

Modérée

3

JOUR 4



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Muscle-Up

25 s

Modérée

3

Pull-Ups

30 s

Modérée

3



OBJECTIF PRINCIPAL :

Intensité accrue et maîtrise globale de la routine.



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :

12 à 14 minutes

JOUR 1



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Pull-Ups

35 s

Élevée

4

Australian pull-up

40 s

Élevée

4

JOUR 2



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

L-Sit

30 s

Élevée

4

Pull-Up supino

35 s

Élevée

4

JOUR 3



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Front Lever

25 s

Élevée

4

Australian pull-up

40 s

Élevée

4

JOUR 4



EXERCICE



TEMPS



RYTHME



RÉPÉTITIONS

Muscle-Up

30 s

Élevée

4

Pull-Ups

35 s

Élevée

4