

Guide de Progression et Carnet d'Entraînement : Handstand Push-Up

Prérequis Indispensables

- Tenir un handstand contre le mur (ventre face au mur) pendant 60 secondes sans fléchir les bras
- Maîtriser 15 pompes strictes avec une forme parfaite
- Maîtriser 10 dips aux barres parallèles avec une amplitude complète
- Mobilité articulaire : poignets souples et ouverture complète des épaules

Étapes de Progression Technique

- Pike Push-ups au sol : focus sur la poussée verticale
- Pike Push-ups pieds surélevés : augmenter la charge sur les épaules
- Handstand Hold (ventre au mur) : alignement du corps et gainage
- Negative Handstand Push-ups : descente contrôlée en 3-5 secondes
- Handstand Push-ups assistés : utilisation d'élastiques pour décharger le poids
- Handstand Push-ups complets : amplitude complète sans assistance

Routine d'Entraînement Type

- Échauffement (5-10 min) : rotations articulaires poignets/épaules et planche
- Travail technique (10 min) : maintien en équilibre contre le mur
- Travail de force (4 séries) : exercice de progression actuel (6 à 10 répétitions)
- Repos : 90 à 120 secondes entre chaque série de force
- Retour au calme : étirements des trapèzes et des pectoraux

Carnet de Suivi (Modèle à remplir)

- Date : [Date de la séance]
- Exercice : [Nom de l'étape de progression]
- Volume : [Nombre de séries] x [Nombre de répétitions]
- Qualité : [Note de 1 à 5 sur la forme du mouvement]
- Notes : [Difficultés rencontrées ou progression par rapport à la séance précédente]