

Programme full body prendre de la masse en 12 semaines

Tout le corps à chaque séance, des pompes archers au pistol squat. Pour les pratiquants qui maîtrisent les bases et veulent passer à la vitesse supérieure.

DURÉE

12 semaines

FRÉQUENCE

3 à 4 séances

SÉANCE

45 à 60 min

MATÉRIEL

Barre de traction

Les 3 principes

01

Surcharge progressive

Chaque semaine, tu augmentes les reps ou la difficulté de l'exercice.
Pas d'improvisation : chaque séance a un objectif chiffré.

02

Tout le corps, chaque séance

Push, pull, legs et core à chaque entraînement. Deux séances différentes (A et B) alternent pour varier les stimuli et optimiser la récupération.

03

Récupération

48 h minimum entre deux séances en phases 1 et 2. La phase 3 autorise deux jours consécutifs : les 8 premières semaines t'y ont préparé.

Avant de commencer

15 pompes enchaînées, 5 tractions pronation, 10 dips, 30 s de gainage strict, 15 squats propres. Il te manque les tractions ? Le programme tractions du site est la passerelle directe.

Les 3 phases

PHASE	SEMAINES	RYTHME	OBJECTIF
1 · Adaptation	1-4	3 séances	Ancrer les patterns et construire la base de force.
2 · Volume	5-8	3 séances	Augmenter la charge totale pour l'hypertrophie.
3 · Intensité	9-12	4 séances	Variantes avancées et densité maximale.

L'échauffement

5 À 10 MINUTES, NON NÉGOCIABLE : LES ÉPAULES ET LES POIGNETS ENCAISSENT TOUT LE PROGRAMME.

Rotations d'épaules, poignets, hanches	15 + 15 + 10 par sens
Dislocations d'épaules (serviette ou bande)	10 lentes
Pompes inclinées mains sur un mur, tempo lent	10
Scapular pull-ups (si barre dispo)	8
Air squats légers + cat-cow	10 + 10

La nutrition fait la moitié du travail

Léger surplus de 200 à 300 kcal par jour et 1,6 à 2 g de protéines par kg de poids de corps. Tu ne prendras pas de masse en déficit calorique : l'hypertrophie dépend autant de l'assiette que des séances.

Phase 1 • Adaptation

SEMAINES 1-4 • 3 SÉANCES PAR SEMAINE, ALTERNANCE A/B

Séance A



Pompes classiques

4 × 8-10 · repos 90 s



Tractions pronation

4 × 4-6 · repos 2 min



Squats

3 × 15-20 · repos 60 s



Dips

3 × 6-8 · repos 90 s



Gainage ventral

3 × 30-40 s · repos 60 s

Séance B



Pompes pike

4 × 8-10 · repos 90 s



Tractions australiennes

4 × 10-12 · repos 90 s



Fentes

3 × 10-12 / jambe · repos 90 s



Leg raises

3 × 10-12 · repos 60 s



Planche latérale

3 × 25-30 s / côté · repos 45 s

Objectif fin de phase : 4 × 10 pompes classiques, 4 × 6 tractions pronation complètes, 3 × 12 fentes propres.

Phase 2 • Volume

SEMAINES 5-8 • MÊME RYTHME, CHARGE DE TRAVAIL EN HAUSSE

Séance A



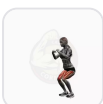
Pompes diamant

4 × 10-12 · repos 75 s



Tractions pronation

4 × 6-8 · repos 2 min



Squats sautés

3 × 12-15 · repos 75 s



Dips

4 × 8-10 · repos 90 s



Gainage ventral

4 × 40-50 s · repos 45 s

Séance B



Pompes déclinées

4 × 10-12 · repos 75 s



Tractions australiennes

4 × 12-15 · repos 75 s



Fentes bulgares

3 × 10 / jambe · repos 90 s



Leg raises

4 × 12-15 · repos 60 s



Planche latérale

4 × 35-40 s / côté · repos 45 s

Objectif fin de phase : 4 × 12 pompes diamant, 4 × 8 tractions pronation, 3 × 10 fentes bulgares par jambe.

Phase 3 • Intensité

SEMAINES 9-12 • 4 SÉANCES PAR SEMAINE, VARIANTES AVANCÉES

Séance A	PUSH • CORE	Séance B	PULL • LEGS
 Pompes archers 4 × 6-8 / côté · repos 90 s		 Tractions pronation 5 × 6-8 · repos 2 min	
 Dips 4 × 10-12 · repos 90 s		 Tractions australiennes lentes 3 × 12 · repos 75 s	
 Pompes déclinées 3 × 12-15 · repos 75 s		 Fentes bulgares 4 × 12 / jambe · repos 90 s	
 L-sit progression 4 × 10-15 s · repos 60 s		 Pistol squat progression 3 × 5-8 / jambe · repos 2 min	

Objectif fin de programme : 8 pompes archers par côté, 5 × 8 tractions pronation, 8 pistol squats par jambe. Avec ça, la planche et le muscle-up deviennent des objectifs réalistes.

La semaine type

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Séance A	Repos	Séance B	Repos	Séance A	Repos

Alterne A et B d'une séance à l'autre. En phase 3, ajoute une 4e séance (samedi par exemple) : deux jours consécutifs sont alors possibles.

APPLICATION IOS



Entraîne-toi dans notre app

Tes séances, tes séries et ta progression au même endroit, sans carnet ni tableur. Enregistre tes reps et vois ta courbe monter semaine après semaine.



Télécharger dans
l'App Store

Les 4 erreurs qui freinent la masse

1. Garder les mêmes variantes

4 × 15 pompes classiques depuis 3 semaines = plus de progression. En callisthénie, la surcharge passe par les variantes : diamant, déclinées, archers.

2. Négliger le tirage

Pompes et dips sont gratifiants, les tractions moins. Un déséquilibre push/pull finit en douleurs d'épaules et posture enroulée. Respecte les séances Pull.

3. S'entraîner tous les jours

Chaque séance sollicite tout le corps. Sans 48 h de récupération, les muscles ne réparent pas et la force stagne. 3 à 4 séances, pas plus.

4. Ignorer le tempo

10 tractions en 15 secondes et 10 en 40 secondes ne produisent pas le même effet. Contrôle la descente (2-3 s) pour maximiser la tension.

Prévention blessures

Échauffement obligatoire avant chaque séance, sans exception. Douleurs articulaires persistantes aux épaules ou aux poignets : lève le pied et traite la cause avant qu'elle s'installe, plutôt que de pousser à travers.

L'équipement qu'on utilise

UNE BARRE DE TRACTION SUFFIT. LE RESTE REND LE PROGRAMME PLUS CONFORTABLE OU PRÉPARE LA SUITE.

Barre de traction	Le seul équipement requis : tractions et australiennes à chaque séance B.	Je m'équipe →
Tapis de sol	Gainage, leg raises, échauffement au sol : protège genoux et coudes séance après séance.	Je m'équipe →
Gilet lesté	Pour la suite : quand les dips et tractions de la phase 3 deviennent faciles, le lest prend le relais.	Je m'équipe →

L'article complet, la technique de chaque exercice et tous les autres programmes : callisthenie-corner.fr/programme-full-body/