

Programme PPL **Push Pull Legs** au poids du corps

Le split le plus efficace pour monter en volume par groupe musculaire, entièrement au poids du corps. De 3 à 6 séances par semaine, selon ton niveau et ta récupération.

DURÉE

12 semaines

FRÉQUENCE

3 à 6 séances

SÉANCE

45 à 60 min

MATÉRIEL

Barre de traction

Le principe : un jour, un pattern

Push Poussée Pectoraux, épaules, triceps. Pompes sous toutes leurs formes et dips.	Pull Tirage Dos, biceps, préhension. Tractions, traction australienne, dead hang.	Legs Jambes Quadriceps, ischios, fessiers, mollets. Squats, fentes, pistol squat, nordic curl.
---	---	--

Volume élevé par groupe musculaire, 48 à 72 h de récupération avant de retravailler les mêmes muscles.

Avant de commencer
4 × 12 pompes strictes, 3 × 8 tractions pronation, 3 × 10 dips, 4 × 20 air squats. Pas encore là ? Le programme full body du site est la marche d'avant.

Les 3 phases

PHASE	SEMAINES	RYTHME	OBJECTIF
1 · Adaptation	1-4	3 jours	Installer le rythme PPL, ancrer la technique.
2 · Volume	5-8	3-5 jours	Monter la charge de travail. Les gains de masse commencent ici.
3 · Intensité	9-12	4-6 jours	Variantes avancées : archers, chin-ups, pistol squat.

Quel format choisir ?

FORMAT	RYTHME	POUR QUI
3 jours	Push lun · Pull mer · Legs ven	Le point de départ, 4 premières semaines minimum.
4 jours	Cycle continu P-P-L-P puis P-L-P-P...	Le sweet spot, dès la phase 2.
5 jours	Presque 2 cycles / semaine	Fin de phase 2, si 4 jours passent bien.
6 jours	PPL × 2, dimanche off	Phase 3, récupération irréprochable.

L'échauffement du jour

Push	Rotations épaules + poignets, dislocations, 10 pompes au mur, 5 pompes d'activation
Pull	Dislocations, 8 scapular pull-ups, 15-20 s de dead hang, 5 australiennes lentes
Legs	Cercles de hanches, 5 fentes légères / jambe, 10 air squats, 20 montées de genoux

Phase 1 • Adaptation

SEMAINES 1-4 • 3 JOURS : PUSH LUNDI, PULL MERCREDI, LEGS VENDREDI

Push	Pull	Legs
 Pompes classiques 4 × 10 · 90 s	 Tractions pronation 4 × 6 · 2 min	 Air squat 4 × 15 · 60 s
 Pompes pike 3 × 8 · 90 s	 Traction australienne 4 × 10 · 90 s	 Fentes 3 × 10 / jambe · 60 s
 Dips 3 × 8 · 90 s	 Dead hang 3 × 30 s · 60 s	 Glute bridge 4 × 15 · 60 s
 Pompes diamant 3 × 8 · 60 s	 Scapular pull-ups 3 × 8 · 60 s	 Extension mollets 3 × 15 · 45 s
		 Mountain climber 3 × 30 · 45 s

Objectif fin de phase : 4 × 12 pompes classiques, 4 × 8 tractions pronation, 4 × 20 air squats, 4 × 8 dips.

Phase 2 • Volume

SEMAINES 5-8 • 3 À 5 JOURS SI LA RÉCUPÉRATION SUIV (PAS DE COURBATURES RÉSIDUELLES, PERFS STABLES)

Push	Pull	Legs
 Pompes classiques 4 × 12 · 75 s	 Tractions pronation 4 × 8 · 2 min	 Air squat 4 × 20 · 60 s
 Pompes déclinées 3 × 10 · 90 s	 Traction australienne 4 × 12 · 75 s	 Fentes bulgares 3 × 8 / jambe · 90 s
 Pompes pike 4 × 10 · 90 s	 Dead hang 4 × 40 s · 60 s	 Single leg glute bridge 3 × 10 / jambe · 60 s
 Dips 4 × 10 · 90 s	 Scapular pull-ups 3 × 10 · 60 s	 Nordic curl excentrique 3 × 5 · 2 min
 Pompes diamant 3 × 10 · 60 s	 Chin-ups 3 × 6 · 2 min	 Mountain climber 3 × 40 · 45 s

Objectif fin de phase : 4 × 15 pompes classiques, 4 × 10 tractions pronation, 4 × 12 dips, 4 × 10 fentes bulgares par jambe.

Phase 3 • Intensité

SEMAINES 9-12 • 4 À 6 JOURS • LES FONDATIONS DES FIGURES SE CONSTRUISENT ICI

Push	Pull	Legs
 Pompes archers 4 × 6 / côté · 90 s	 Tractions pronation 4 × 10 · 90 s	 Pistol squat (ou progression) 3 × 5 / jambe · 2 min
 Pompes déclinées 4 × 12 · 75 s	 Chin-ups 4 × 8 · 90 s	 Fentes bulgares 4 × 10 / jambe · 75 s
 Pike pieds surélevés 4 × 10 · 90 s	 Australienne prise serrée 4 × 12 · 60 s	 Nordic curl 3 × 6 · 2 min
 Dips 4 × 12 · 75 s	 Dead hang 4 × 50 s · 60 s	 Single leg glute bridge 4 × 12 / jambe · 60 s

Objectif fin de programme : 4 × 8 pompes archers par côté, 4 × 12 tractions pronation, 3 × 8 pistol squats par jambe, 4 × 50 s de dead hang.

La semaine type en 6 jours (PPL × 2, phase 3)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Push	Pull	Legs	Push	Pull	Legs	Repos

Jamais les mêmes muscles deux jours de suite : chaque groupe garde ses 48 h. Commence à 3 jours et monte d'un jour toutes les 2-3 semaines.

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 ruinent un PPL

1. Sauter le jour Legs

L'erreur n°1. Les résultats des jambes se voient moins vite, mais les zapper crée le fameux triangle inversé et limite ta stabilité sur tout le haut du corps.

2. Négliger le jour Pull

Pompes et dips sont gratifiants, les tractions moins. Un déséquilibre push/pull finit en douleurs d'épaules et posture enroulée. Le jour Pull a autant de volume que le Push : respecte-le.

3. Passer à 6 jours trop tôt

PPL $\times 2$, c'est le double de volume. De 3 à 6 jours en une semaine = surentraînement garanti. Ajoute un jour toutes les 2-3 semaines, pas plus.

4. Ne pas progresser les variantes

4 $\times$ 15 pompes classiques depuis 3 semaines = stagnation. Quand tu dépasses les reps cibles, passe à la variante suivante : diamant, déclinées, archers.

La règle du volume

Si tes performances chutent d'une séance à l'autre (moins de reps qu'à la précédente), tu fais trop de volume. Reviens au format inférieur. 8 reps propres valent plus que 15 reps bâclées.

L'équipement qu'on utilise

UNE BARRE DE TRACTION SUFFIT POUR TOUT LE PROGRAMME. LE RESTE SERT LE CONFORT ET LA SUITE.

Barre de traction	Tout le jour Pull se joue dessus : tractions, chin-ups, dead hang, scapulars.	Je m'équipe →
Parallettes	Un plus pour les pompes profondes et les pike surélevées : poignet neutre, amplitude en bas du mouvement.	Je m'équipe →
Gilet lesté	Pour recommencer le PPL en plus lourd : dips et tractions lestés, la suite logique après la semaine 12.	Je m'équipe →

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