

Objectif première traction

Le plan de La Fabrique Verticale

Mois 1

Semaine 1	
Séance 1	Lors de la première séance, après vous être échauffé correctement, ce qui prend entre 20 et 30 minutes, vous allez rechercher l'allègement qui vous permettra de faire une quinzaine de tractions au maximum. Procédez en choisissant en premier un fort allègement, que vous réduirez graduellement jusqu'à atteindre la bonne intensité. L'objectif est de faire ce calage en 5 ou 6 essais maximum, essais que vous effectuerez en ménageant à chaque fois 2 minutes de récupération. Si vous avez trouvé rapidement (2-3 essais), vous pouvez compléter votre séance en faisant 2 séries de 15 tractions en prenant 1 minute de récupération.
Séance 2	Échauffement, puis 5-6 séries de 15 tractions allégées en prenant chaque fois 3 minutes de repos.

Semaine 2	
Séance 1	En procédant comme la semaine précédente, vous allez rechercher l'allègement qui va vous permettre de bloquer au maximum une dizaine de secondes à 0°, 90°, 120° (la valeur de l'allègement sera très probablement différente pour chaque angle). Faites ceci après l'échauffement général et deux séries de 10 tractions allégées. Prenez chaque fois 3 minutes de récupération.
Séance 2	Échauffement, puis 6-7 séries de 15 tractions allégées en prenant chaque fois 3 minutes de repos.

Semaine 3	
Séance 1	Échauffement puis 3 blocages allégés de durée max, aux trois angles (0°, 90°, 120°), en prenant 3-4 minutes de récupération entre chaque essai.
Séance 2	Vous allez chercher à réduire l'allègement lors des tractions, pour trouver la valeur qui vous permettra de faire 10 tractions au maximum. Après vous être échauffé, procédez comme lors de la toute première séance. Si vous trouvez en peu de séries, complétez par 2 séries de 10 répétitions (3 minutes de récupération).

Semaine 4	
Séance 1	Échauffement, puis 2 blocages allégés de durée max, aux trois angles (0°, 90°, 120°), en prenant 3 minutes de récupération entre chaque essai.
Séance 2	Échauffement, puis 3-4 séries de 10 tractions allégées en prenant chaque fois 3 minutes de repos.



Mois 2

Semaine 1	
Séance 1	Échauffement, puis 4 blocages allégés de durée max, aux trois angles (0° , 90° , 120°), en prenant 3 minutes de récupération entre chaque essai.
Séance 2	Échauffement, puis 4-6 séries de 10 tractions allégées en prenant chaque fois 3 minutes de repos.

Semaine 2	
Séance 1	Après vous être échauffés, vous allez, en réduisant d'environ 50% l'allègement utilisé pour les blocages à 120° , essayer l'exercice suivant : À partir de la position en blocage fermé (0°), laissez-vous descendre jusqu'à avoir les coudes à 90° , puis tentez de remonter. Essayez la même chose en descendant jusqu'à 120° . Faites en tout 3 essais pour chacun de ces deux angles, en prenant 4-5 minutes de récupération.
Séance 2	Échauffement, puis 4-6 séries de 10 tractions allégées en prenant chaque fois 3 minutes de repos.

Semaine 3	
Séance 1	Même séance que la séance 1 de la semaine précédente, en cherchant à réduire l'allègement et en faisant 4 essais pour les deux angles.
Séance 2	Vous allez chercher à réduire l'allègement lors des tractions, pour trouver la valeur qui vous permettra de faire 6-7 tractions au maximum. Procédez comme lors habituellement. Si vous trouvez en peu de séries, complétez par 2 séries de 6-7 répétitions en ménageant 3-4 minutes de récupération.

Semaine 4	
Séance 1	Échauffement, puis 2 blocages allégés de durée max, aux trois angles (0° , 90° , 120°), en prenant 3 minutes de récupération entre chaque essai. Pensez bien à modifier votre allègement de telle sorte que vos blocages ne puissent pas durer plus de 10 secondes.
Séance 2	Échauffement, puis 5-6 séries de 6-7 tractions, avec entre chaque série 3 minutes de récupération.

