

Réussir sa première traction

Plan détaillé · 3 séances par semaine · 12 semaines

Bloc 1 - Semaines 1 à 4 : construire la base

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tirage scapulaire	3	8	60 s
Traction australienne	3	10	90 s
Suspension à la barre	3	20 à 30 s	90 s

Critère de passage : Tenir 30 secondes de suspension d'affilée et 10 australiennes propres, corps parfaitement aligné.

Bloc 2 - Semaines 5 à 8 : la descente

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tirage scapulaire En échauffement.	2	8	60 s
Traction négative Descente de 5 secondes minimum, chronométrée.	4	3	2 min
Traction assistée à l'élastique	3	6	2 min
Traction australienne pieds surélevés	2	8	90 s

Critère de passage : Enchaîner 5 négatives à 5 secondes sans que la fin de descente s'accélère.

Bloc 3 - Semaines 9 à 12 : la tentative

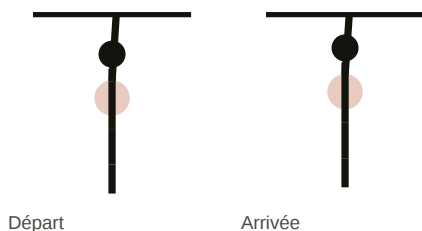
Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tirage scapulaire En échauffement.	2	8	60 s
Tentative de traction complète En début de séance, sur système nerveux frais. C'est l'ordre qui compte.	3	1 essai franc	3 min
Traction assistée, bande la plus fine	3	5	2 min
Traction négative	3	3	2 min

Critère de passage : Une traction complète, menton au-dessus de la barre, sans élan.

Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

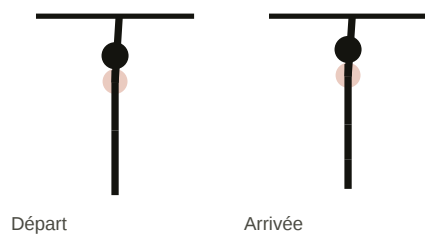
Tirage scapulaire



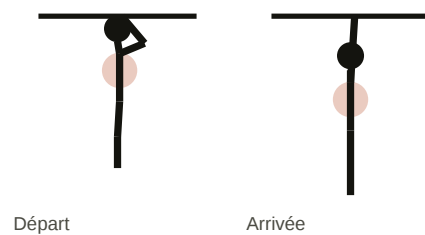
Traction australienne



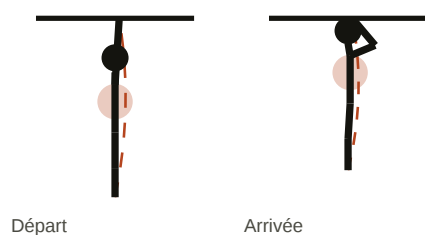
Suspension à la barre



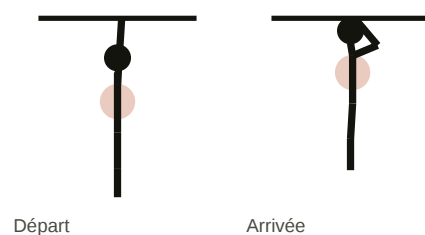
Traction négative



Traction assistée à l'élastique



Tentative de traction complète



Exécution des mouvements, erreurs fréquentes et progressions : coach-sportif.info

Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur, consultez un professionnel de santé.