

**Programme traction débutant
(4 semaines)**

PROGRAMME TRACTIONS DÉBUTANT

4 semaines pour réussir
ta première traction



**PDF GRATUIT
À TÉLÉCHARGER**

Vous débutez les tractions ? Ce **programme traction débutant** sur 4 semaines vous guide étape par étape pour réussir vos premières tractions à la maison, même sans expérience ni matériel sophistiqué.

Semaine 1 : Préparation & renforcement

- Évaluation : suspension passive (3x20s), gainage planche (3x30s)
- Travail du grip (serviette ou barre fixe)
- Objectif : renforcer la préhension et la posture

Semaine 2 : Tractions négatives

- Tractions assistées avec élastique ou chaise (3x5)
- Tractions négatives : montée aidée, descente lente (3 s)
- Gainage dynamique : planche + hollow body

Semaine 3 : Progresser en amplitude

- Tractions partielles (3x4 à mi hauteur)
- Tractions complètes assistées (élastique ou saut)
- Repos actif (mobilité, étirements)

Semaine 4 : Premières tractions complètes

- Essai de tractions sans assistance (1 à 3 reps si possible)
- Pyramide : 1 2 3 2 1
- Objectif : exécuter au moins une traction propre

Tableau récapitulatif

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3
1	Suspension passive	Scapular pull ups	Grip + gainage
2	Tractions négatives	Assistance élastique	Tractions négatives + planche

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3
3	Tractions partielles	Assistance amplitude complète	Repos actif
4	Traction libre + 3x3	Pyramide 1 2 3 2 1	Assistance + gainage final

Conseils et erreurs à éviter

- Ne jamais négliger l'échauffement
- Éviter les mouvements brusques ou les tractions en force
- Progression lente mais régulière
- Filmez vous pour corriger votre forme

FAQ – Questions fréquentes

Combien de fois par semaine suivre ce programme ?

Idéalement 3 séances par semaine, espacées d'un jour de repos pour favoriser la récupération musculaire.

Ai je besoin d'un matériel spécifique ?

Une barre de traction murale ou télescopique suffit. Un élastique de résistance est un plus pour les tractions assistées.

Et si je ne progresse pas au bout de 4 semaines ?

Il est normal de progresser à son rythme. Vous pouvez répéter les semaines 3 et 4 jusqu'à réussir une traction complète.