

L'ÉCOLE DU TIGRE



#PPL



#PUSH

EXERCICE N°1 : DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES

- 1 SÉRIE À 50% DE TON MAX, ENVIRON 12 REPETITIONS
- 2 SÉRIES À TON MAX DE FORCE DE MANIÈRE À TAPER 6/8 RÉPÉTIONS EN ALLANT À L'ÉCHEC SUR LES DEUX
- 1 SÉRIE EN BAISSANT LE POIDS DE MANIÈRE À ATTEINDRE LES 10 RÉPÉTITIONS
- 1 SÉRIE EN BAISSANT ENCORE LE POIDS ET EN VISANT LES 10/12 RÉPÉTIONS

EXERCICE N°2 : CHEST PRESS

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N°3 : TIRAGE POULIE HAUT DE PECS

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N°4 : DÉVELOPPÉ MILITAIRE HALTÈRE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS



#PUSH

EXERCICE N°5 : ELÉVATIONS LATÉRALES

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : EXTENSION TRICEPS

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS À LA CORDE

EXERCICE N°7 : EXTENSION NUQUE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL À LA POULIE



#PULL

EXERCICE N°1 : TRACTIONS

- 1 SÉRIE DE CHAUFFE À L'ÉLASTIQUE PUIS 5 SÉRIES DE TON MAX

EXERCICE N°2 : ROWING BUCHERON

- 1 SÉRIE DE CHAUFFE PUIS 4 SÉRIES LOURD 8/10 REPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : TIRAGE HORIZONTAL POULIE UNILATÉRAL

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : TIRAGE VERTICAL POULIE UNILATÉRAL

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : PULLOVER À LA POULIE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS



#PULL

EXERCICE N°5 : OISEAU AU PEC FLY

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITION

EXERCICE N°6 : CURL INCLINÉ HALTÈRE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°7 : CURL BARRE EZ

EXERCICE À FAIRE EN PRISE SUPINATION

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS



#LEGS

EXERCICE N°1 : BACK SQUAT BARRE

- 1 SÉRIE DE CHAUFFE
- 2 SÉRIES LOURDES 8 REPETITIONS EN MONTANT PROGRESSIVEMENT
- 2 SÉRIES PLUS LÉGÈRES EN VISANT LES 10 REPETITIONS

EXERCICE N°2 : SOULEVÉ DE TERRE ROUMAIN HALTÈRE

- 4 SÉRIES DE 1 MINUTE À CHAQUE FOIS, TU PEUX LESTER SI TROP FACILE

EXERCICE N°3 : LEG CURL MACHINE

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : LEG EXTENSION MACHINE

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : EXTENSION MOLLETS HALTÈRE

- 4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR MOLLET





@ECOLEDUTIGRE



@TOTOKETCHUPO



ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM



QUE LA MASSE