

# L'ÉCOLE DU TIGRE



# #SPARTIATE SPIRIT

# #PRÉAMBULE

**Bonjour jeune spartiate**, tu as l'esprit d'un guerrier ? tu veux te débarrasser de ta masse graisseuse ? tu n'as pas de matériel ? Alors, bienvenue dans ton nouveau programme.

Si tu es ici c'est que tu as la **rage de vaincre**, que tu en as marre de ton corps, et tu veux te sentir bien tout simplement. Il est difficile de se lancer, de prendre cette décision dans la vie, mais tu es **déterminé(e)**, tu vas adopter une certaine **discipline**, autant dans ton alimentation que dans le respect de ton nouveau programme, j'en suis sûr.

Le but sera, à terme, d'être **fier** de toi et de ce que tu as accompli, de voir tes objectifs atteints. L'acceptation de soi est importante. Tu l'atteindras. **N'oublie pas : deviens meilleur(e) que ton reflet de la veille.**



# #LUNDI

## CIRCUIT 1 : 3 SÉRIES AVEC 1MIN DE REPOS

- 30 SECONDES DE TROT LÉGER
- 30 SECONDES DE MONTÉE DE GENOUX
- 30 SECONDES DE TALONS FESSES
- 30 SECONDES DE MOUTAIN CLIMBER VERTICAL

**3 MIN DE REPOS** : RESPIRER, BOIRE ET RESTER EN MOUVEMENT.

## CIRCUIT 2 : 3 SÉRIES AVEC 1MIN DE REPOS

- 30 SECONDES DE STEP UP (SUR UNE MARCHE D'ESCALIER)
- 30 SECONDES DE BURPEES
- 30 SECONDES DE MOUTAIN CLIMBER HORIZONTAL
- 30/45 SECONDES DE CHAISE



# #MARDI

## EXERCICE 1: POMPES MAINS SURÉLEVÉES

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS – 1MIN30 DE REPOS

## EXERCICE 2: DIPS SUR BANC

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS -- 1MIN30 DE REPOS

## EXERCICE 3 : ROWING BUSTE PENCHÉ

4 SÉRIES DE 12/15 RÉPÉTITIONS – 1MIN30 DE REPOS (METTRE DES BOUTEILLES D'EAU OU AUTRE DANS 1 OU 2 SAC À DOS)

## EXERCICE 4 : CURL BICEPS

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR BRAS (AVEC SAC LESTÉ) – 1MIN30 DE REPOS

## EXERCICE 5 : ÉLÉVATIONS LATÉRALES

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS (AVEC SAC LESTÉ) – 1MIN30 DE REPOS

## EXERCICE 6 : ÉLÉVATIONS FRONTALES

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS (AVEC SAC LESTÉ) – 1MIN30 DE REPOS



# #JEUDI

## CIRCUIT 1 : 3 SÉRIES AVEC 1MIN30 DE REPOS

- 30 SECONDES DE JUMPING JACKS
- 30 SECONDES DE CRUNCH
- 30 SECONDES DE MOUNTAIN CLIMBER HORIZONTAL
- 30 SECONDES DE GAINAGE FRONTAL
- 30 SECONDES DE GAINAGE CÔTÉ DROIT
- 30 SECONDES DE GAINAGE CÔTÉ GAUCHE

**3 MIN DE REPOS** : RESPIRER, BOIRE ET RESTER EN MOUVEMENT.

## CIRCUIT 1 : 3 SÉRIES AVEC 1MIN30 DE REPOS

- 30 SECONDES DE MUMMY KICKS
- 30 SECONDES DE BURPEES
- 30 SECONDES DE FLEXION BUSTE AVANT
- 30 SECONDES DE TROT À HAUTE INTENSITÉ
- 30 SECONDES DE GAINAGE



# #VENDREDI

## EXERCICE 1 : FENTES ALTERNÉES

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES – 2MIN DE REPOS

## EXERCICE 2 : SOULEVÉ DE TERRE ROUMAIN

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS (AVEC SAC LESTÉ) – 2MIN DE REPOS

## EXERCICE 3 : HIP-TRUST

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS – 1MIN30 DE REPOS

## EXERCICE 4 : SQUATS SAUTÉS

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS – 1MIN30 DE REPOS

## EXERCICE 5 : LA CHAISE

3 SÉRIES DE 30 SECONDES – 1MIN DE REPOS



 @ECOLEDUTIGRE

 @THEREALROAR\_

 ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM



**QUE LA MASSE**

**RÉALISÉ ET ÉDITÉ PAR ROAR**