

L'ÉCOLE DU TIGRE



PROGRAMME TRX + ÉLASTIQUE

#CONSIGNES

POUR CE PROGRAMME IL TE FAUDRA :

- UNE SANGLE TRX
- UN ÉLASTIQUE DE 15KG
- UN ÉLASTIQUE DE 25KG
- UNE CORDE À SAUTÉ

ÉCHAUFFEMENT:

- LES JOURS 1, 2, 3, 4 TU FERAS 5 À 10 MINS DE CORDE À SAUTÉ POUR CHAUFFER TOUT LE CORPS ET TAFFER UN PEU LE CARDIO AVANT L'ENTRAÎNEMENT

ANNEXES

- JE T'AI ILLUSTRÉ TOUS LES EXERCICES COMPORTANT UNE « * »



#JOUR1

EXERCICE N°1 : POMPES AVEC PIEDS DANS LES TRX

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
- SI JAMAIS C'EST TROP DUR , MET TES PIEDS AU SOL
- SI C'EST TROP FACILE, UTILISE UN ÉLASTIQUE QUE TU FAIS PASSER DERRIÈRE TON DOS ET DONT TU PRENDS LES EXTRÉMITÉS DANS LES 2 MAINS

EXERCICE N°2 : ÉTIREMENT POITRINE*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : DÉVELOPPÉ COUCHÉS ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N°4 : TRX HIGH ROW*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS



#JOUR1

EXERCICE N°5 : TIRAGE MENTON ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : EXTENSION TRICEPS ÉLASTIQUE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°7 : TRICEPS PRESS TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL À LA POULIE



#JOUR2

EXERCICE N° 1 : TRACTIONS AUSTRALIENNE TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
- SI C'EST TROP FACILE, FAIS LE EN UNILATÉRAL

EXERCICE N° 2 : TIRAGE VERTICAL ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIE DE 12 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N° 3 : TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N° 4 : PULLOVER AU TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS



#JOUR2

EXERCICE N° 5 : CURL AU TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITION

EXERCICE N° 6 : CURL À L'ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL
- POUR CET EXERCICE MET TES COUDES DERRIÈRE TON BUSTE



#JOUR3

EXERCICE N° 1 : FENTES TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
- SI C'EST TROP FACILE MET UN ÉLASTIQUE SUR TON PIEDS D'APPUIE ET MET L'AUTRE EXTRÉMITÉ SUR TA NUQUE

EXERCICE N° 2 : FENTES LATÉRALES TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE

EXERCICE N° 3 : CURL ISCHIO-JAMBIERS TRX*

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE

EXERCICE N° 4 : CHAISE GAINAGE

- 4 SÉRIES DE TON TEMPS MAX

EXERCICE N° 5 : EXTENSION MOLLETS ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR MOLLET



#JOUR3

EXERCICE N°6 : PIKE TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
- SI C'EST TROP FACILE UTILISE UN ÉLASTIQUE QUE TU FAIS PASSER DERRIÈRE TON DOS ET DONT TU PRENDS LES EXTRÉMITÉS DANS LES 2 MAINS

EXERCICE N°7 : PLANCHE LATÉRALE TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ



#JOUR4

EXERCICE N° 1 : POMPES AVEC PIEDS DANS LES TRX

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
- SI JAMAIS C'EST TROP DUR MET TES PIEDS AU SOL
- SI C'EST TROP FACILE UTILISE UN ÉLASTIQUE QUE TU FAIS PASSER DERRIÈRE TON DOS ET DONT TU PRENDS LES EXTRÉMITÉS DANS LES 2 MAINS

EXERCICE N° 2 : ÉTIREMENT POITRINE*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N° 3 : DÉVELOPPÉ COUCHÉS ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N° 4 : TRACTIONS AUSTRALIENNE TRX*

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
- SI C'EST TROP FACILE, FAIS LE EN UNILATÉRAL



#JOUR4

EXERCICE N° 5 : TIRAGE VERTICAL ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIE DE 12 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N° 6 : TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE*

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL



#JOUR5

EXERCICE N° 1 : PETIT JOGGING DE 45 MINS - 1H

- RYTHME MODÉRÉ AVEC ACCÉLÉRATION PENDANT 1 MINUTE TOUTE LES 15 MINUTES

EXERCICE N° 2 : GAINAGE PLANCHE

- 4 SÉRIES DE TON MAX TEMPS

EXERCICE N° 2 : CRUNCH ABDOS

- 4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS



#ANNEXE

EXERCICE : ETIREMENT POITRINE



EXERCICE : DÉVELOPPÉ COUCHÉ ÉLASTIQUE



#ANNEXE

EXERCICE : TRX HIGH ROW



EXERCICE : TRX TRICEPS PRESS



#ANNEXE

EXERCICE : TIRAGE MENTON ÉLASTIQUE



EXERCICE : EXTENSION TRICEPS ELASTIQUE



#ANNEXE

EXERCICE : TRACTION AUSTRALIENNE TRX

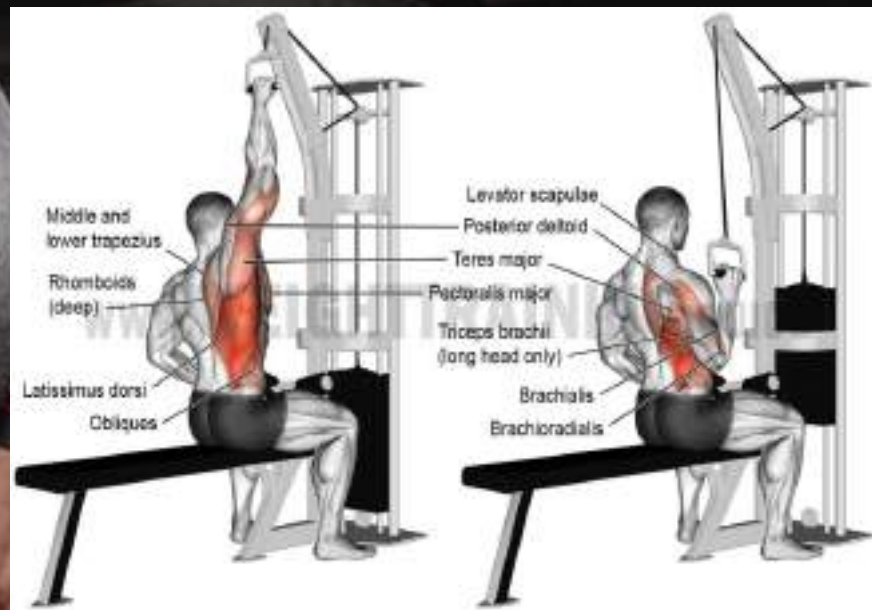


EXERCICE : PULLOVER TRX



#ANNEXE

EXERCICE : TIRAGE VERTICAL ÉLASTIQUE (TU PEUX ACCROCHER L'ÉLASTIQUE EN HAUT D'UNE PORTE)



EXERCICE : TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE



#ANNEXE

EXERCICE : CURL TRX



EXERCICE : CURL ÉLASTIQUE

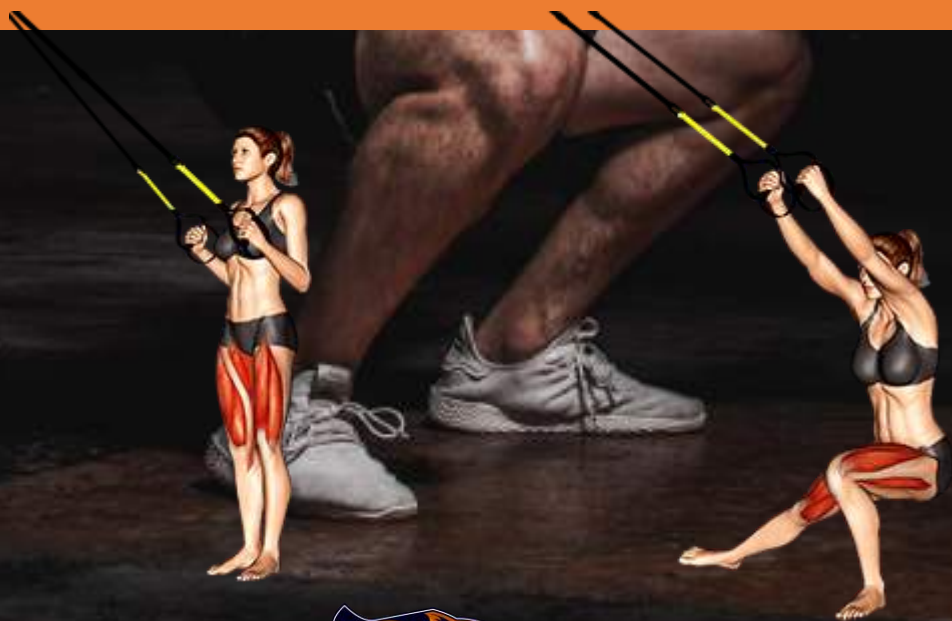


#ANNEXE

EXERCICE : FENTES TRX



EXERCICE : FENTES LATÉRALES



PAGE N° 16



#ANNEXE

EXERCICE : CURL ISCHIO-JAMBIERS TRX



EXERCICE : EXTENSION MOLLET ÉLASTIQUE



#ANNEXE

EXERCICE : PIKE



EXERCICE : PLANCHE LATÉRALE TRX





@ECOLEDUTIGRE



@TOTOKETCHUPO



ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM



QUE LA MASSE