

L'ÉCOLE DU TIGRE



#HOME-GYM

#PECS

EXERCICE N°1 : DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE

- 4 SÉRIES DE 15 À 20 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : DÉVELOPPÉ INCLINÉ BARRE

- 4 SÉRIES DE 15 À 20 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : TIRAGE HAUT DE PECS ÉLASTIQUE (UNILATÉRAL)

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : PULL OVER ÉLASTIQUE

- 3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : ECARTÉ POULIE ÉLASTIQUE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : POMPES LARGES

- MAXIMUM DE SÉRIES DE 4 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°7 : PRESS ÉLASTIQUES DEBOUT

- 4 SÉRIES DE 4 RÉPÉTITIONS



#EPAULES

EXERCICE N°1 : OHP BARRE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : ELÉVATIONS LATÉRALES ASSIS HALTÈRES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : ELÉVATIONS FRONTALES HALTÈRES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : SHURG ÉLASTIQUES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : DÉVELOPPÉ MILITAIRE ASSIS HALTÈRES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : TIRAGE MENTON BARRE + ÉLASTIQUES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°7 : FINITION ARRIÈRE D'ÉPAULE ÉLASTIQUE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS



EXERCICE N°1 : ROWING HORIZONTAL ÉLASTIQUES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : ROWING BARRE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : TIRAGE VERTICAL ÉLASTIQUE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : TRACTIONS AUSTRALIENNES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : OISEAU PENCHÉ (ÉLASTIQUE)

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : TIRAGE VERTICAL UNILATÉRAL (ÉLASTIQUE)

- 4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°7 : TIRAGE BASSIN (ÉLASTIQUES)

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°8 : SOULEVÉ DE TERRE BARRE OU ÉLASTIQUES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS



#JAMBES

EXERCICE N°1 : BACK SQUAT

- 4 SÉRIES DE 15 À 20 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : FENTES ALTERNÉES

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : LEG CURL ÉLASTIQUES (AVEC SANGLE)

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : FENTES SUR PLACE AVEC ÉLASTIQUES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : CHAISE STATIQUE (CONTRE MUR)

- 4 SÉRIES DE 30 SECONDES

EXERCICE N°6 : CRUNCH ABDOS BALLON

- 4 SÉRIES MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : AB WHEEL

- 4 SÉRIES MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS



#BRAS

EXERCICE N°1 : CURL BICEPS HALTÈRE ALTERNÉ

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS DROP SET

EXERCICE N°2 : DIPS

- 4 SÉRIES MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : CURL BARRE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : KICK BACK ÉLASTIQUE OU HALTÈRE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : EXTENSION TRICEPS ÉLASTIQUES

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : POMPES DIAMANTS

- 4 SÉRIES MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS



#CIRCUIT

EXERCICE N°1 : CRUNCH ABDOS BALLON

- 4 SÉRIES MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : AB WHEEL

- 4 SÉRIES MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : MOUNTAIN CLIMBERS

- 4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : GAINAGE ABDOS

- 3 SÉRIES DE 1 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ

EXERCICE N°5 : FLEXIONS LATÉRALES POULIE BASSE

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ AUX ÉLASTIQUES





@ECOLEDUTIGRE



@MOHAESTHETICS



ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM



QUE LA MASSE

RÉALISÉ PAR BRAIN, ÉDITÉ PAR VALENTINO