

#HOME-WORKOUT



**L'ECOLE
DU TIGRE**

#PRÉAMBULE

Bonjour à vous !

Aujourd'hui je vous présente un programme en 3 circuits. Pour les mener à bien il faudra travailler un exercice à la fois, afin de bien concentrer l'effort sur un groupe musculaire à la fois. Ainsi, pour donner un exemple, dans le Circuit N°1 vous commencez par une série de votre maximum de pompes (jusqu'à n'en plus pouvoir), puis 1 minute à 1 minute 30 de repos. Puis, série suivante, toujours le maximum de pompes, puis repos. A la fin des 4 séries, on prend un temps de repos plus conséquent si besoin, 2 à 3 minutes, puis passage à l'exercice N°2 etc.

Libre à vous de choisir le circuit que vous préférez, un circuit par jour cependant ! Enfin, vous pouvez aussi réduire le nombre de séries sur certains exercices à 3 (voir 2 exceptionnellement) si une contrainte temporelle vous empêche de venir à bout des 4 séries.

Force à vous, donnez le meilleur de vous même,

Que le MASSE !!!



#CIRCUIT N°1

EXERCICE N°1 : POMPES CLASSIQUES

4 SÉRIES DU MAX DE RÉPÉTITIONS, A GENOUX SI TROP DIFFICILES

EXERCICE N°2 : DIPS À LA CHAISE

4 SÉRIES DU MAX DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : POMPES DIAMANTS

4 SÉRIES DU MAX DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : SQUATS AU PDC OU LESTÉS

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS, AU POIDS DE CORPS PDC OU LESTÉ AVEC UN SAC

EXERCICE N°5 : FENTES AU PDC OU LESTÉS

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS, AU POIDS DE CORPS PDC OU LESTÉ AVEC UN SAC

EXERCICE N°6 : BURPEES

2 À 4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS



#CIRCUIT N°2

EXERCICE N°1 : POMPES CLASSIQUES

4 SÉRIES DU MAX DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : DIPS À LA CHAISE

4 SÉRIES DU MAX DE RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : GAINAGE PLANCHE

3 SÉRIES DE 1 MINUTE

EXERCICE N°4 : GAINAGE CÔTÉS

3 SÉRIES DE 1 MINUTE PAR CÔTÉS

EXERCICE N°5 : CRUNCH ABDOS

3 À 4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : LEVÉS DE JAMBES

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS



#CIRCUIT N°3

EXERCICE N°1 : SQUATS PDC OU LESTÉ

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS (AU POIDS DE CORPS PDC OU LESTÉ AVEC UN SAC)

EXERCICE N°2 : SUPERMAN LOMBAIRES

3 SÉRIES DE 30 SECONDES

EXERCICE N°3 : FENTES AU PDC OU LESTÉS

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS (AU POIDS DE CORPS PDC OU LESTÉ AVEC UN SAC)

EXERCICE N°4 : CHAISE STATIQUE

4 SÉRIES DE 1 MINUTE, 1 MINUTE DE REPOS ENTRE LES SÉRIES, LESTÉ OU NON

EXERCICE N°5 : BURPEES

3 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°6 : POMPE CLASSIQUES

3 SÉRIES DU MAX DE RÉPÉTITIONS





@ECOLEDUTIGRE



@MOHAESTHETICS



ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM



QUE LA MASSE