

L'ÉCOLE DU TIGRE



#SPLIT.V2



#SPLIT

JOUR 1 : QUADRICEPS / MOLLETS (P.2)

JOUR 2 : PECS / EPAULES (P.3 ET P.4)

JOUR 3 : DOS / ABDOS (P.5 ET P.6)

JOUR 4 : ISCHIO-JAMBIERS / FESSIERS (P.7)

JOUR 5 : BICEPS / TRICEPS (P.8)



#QUADRICEPS/MOLLETS

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 : FENTES BULGARES

- 4 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : LEG EXTENSION

- 4 SÉRIES DE 15/20 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : EXTENSION MOLLETS HALTÈRE

- 4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR MOLLET

EXERCICE N°5 : MOLLET À LA PRESS

- 4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS



#PECS / EPAULES

EXERCICE N°1 : DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRE

- 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 : DÉVELOPPÉ INCLINE HALTÈRE

- 1 SÉRIE DE CHAUFFE AVEC UN POIDS ASSEZ LÉGER POUR VISER LES 15 RÉPÉTITIONS MAIS PAS PLUS
- 2 SÉRIES À TON MAXIMUM DE FORCE POUR ATTEINDRE 10 RÉPÉTITIONS
- 2 SÉRIES CLASSIQUE PLUS LÉGÈRE POUR VISER LES 12 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : CHEST PRESS

- 4 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL



#PECS / EPAULES

EXERCICE N°4 : PEC FLY

- 4 SÉRIE DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°5 : ELÉVATIONS LATÉRALES

- 4 SÉRIE DE 15 RÉPÉTITIONS À LA POULIE EN UNILATÉRAL

EXERCICE N°6 : ELÉVATIONS LATÉRALES BUSTE PENCHÉ

- 4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS À LA POULIE EN UNILATÉRAL



#DOS/ABDOS

EXERCICE N°1 : SHRUG HALTÈRES

- 4 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2: TRACTIONS PRISE NEUTRE

- 4 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS
- SI PLUS DE 10 REPS, LESTÉ AVEC 5KG DE +

EXERCICE N°3: ROWING BUCHERON

- 1 SÉRIE DE CHAUFFE
- 2 SÉRIES LOURD 6/8 RÉPÉTITIONS
- 2 SÉRIES PLUS LÉGÈRES SUR 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : PULLOVER À LA POULIE

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS



#DOS/ABDOS

EXERCICE N°5 : CRUNCH + GAINAGE

- 4 SÉRIES 30 À 50 RÉPÉTITIONS DE CRUNCH
- 2 SÉRIES TON MAX TEMPS EN GAINAGE

EXERCICE N°6 :RELEVÉS DE GENOUX

- 4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS



#ISCHIOS / FESSIERS

EXERCICE N°1 : SOULEVÉ DE TERRE

- 1 SÉRIE DE CHAUFFE
- 2 SÉRIES DE 8 REPETITIONS EN MONTANT PROGRESSIVEMENT
- 2 SÉRIES LOURDES EN VISANT MAXIMUM 5 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : HIPTRUST

- 4 SÉRIES DE 8/10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°3 : LEG CURL ASSIS

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : LEG CURL COUCHÉ

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL

EXERCICE N°5 : HIP ADDUCTION

- 4 SÉRIES DE 15/20 RÉPÉTITIONS



#BRAS

BICEPS

EXERCICE N°1 : CURL BARRE

- 4 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°2 : CURL INCLINÉ

EXERCICE À FAIRE EN PRISE SUPINATION

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

TRICEPS

EXERCICE N°1 : DIPS ENTRE 2 BANCS

- 4 SÉRIES DE 8/10 RÉPÉTITIONS
- SE LESTER SI C'EST TROP FACILE

EXERCICE N°2 : EXTENSION TRICEPS

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS À LA CORDE

EXERCICE N°3 : KICKBACK

- 4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS EN UNILATÉRAL





@ECOLEDUTIGRE



ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM



QUE LA MASSE