

#TITAN



PREAMBULE

Les programmes réalisés par l'Ecole du tigre sont gratuits. Nous nous basons exclusivement sur les donations de la communauté et notre code promo **NM_EDT10** chez **Nutrimuscle**, notre sponsor. N'hésite pas à nous soutenir, tous les liens sont en dernière page du programme. Si tu ne peux pas contribuer, pas de soucis, suis nous sur instagram **@coledutigre** et partage notre travail !
#ECOLEDUTIGRE #QUELAMASSE

Il va aussi de soit que ces programmes étant gratuits, ils sont interdits à la vente. Nos travaux sont réalisés par une équipe d'athlètes expérimentés accompagnés de coachs diplômés d'état. L'Ecole du tigre est un collectif dont le nom a été déposé.



AVERTISSEMENT

Ce programme est inspiré du programme d'entraînement que j'ai suivi pendant plus d'un an jusqu'à atteindre mon niveau actuel (shape visible en première page et ci-dessous). Performances atteintes :

Développé couché : 170KG

Squat : 212,5KG

Deadlift : 245KG

Le volume et l'intensité étaient très élevés, j'ai d'ailleurs revu ces derniers à la baisse pour certains exercices. Les séances étaient quant à elles très longues. Ce programme nécessite une **faculté de récupération conséquente** et une **bonne hygiène de vie** en parallèle. Contrairement aux autres programmes disponibles sur notre site, celui-ci est **vraiment plus spécifique**. Ainsi, les résultats ne sont pas autant garantis qu'avec les autres. C'est un programme **power building** assez compliqué à tenir sur la durée mais qui porte ses fruits. Libre à toi de t'en inspirer ou de le suivre si tu t'en juges capable.

Moha Aka Docteur W



#DOS/BICEPS

EXERCICE N°1 : Tractions prise neutre

- 2 séries en t'arrêtant 2 répétitions avant l'échec
- 2 séries à l'échec
- 1 série de tractions négatives (tu ralenti la descente au maximum, lance toi le challenge de descendre le plus lentement possible)

EXERCICE N°2 : Machine tirage vertical

- 5 séries de 10/12 répétitions un bras à la fois sur la machine à charges libres

EXERCICE N°3 : Rowing barre ou bucheron

- 5 séries des 10/12 répétitions à la barre ou haltères, au choix



EXERCICE N°4 : Tirage horizontal

- 4 séries de 10/12 répétitions
- 1 série en drop set dégressif à l'échec : tu vas faire ton max de rep à un certains poids puis tu vas diviser par 1,5 ce poids et enchaîner jusqu'à l'échec une nouvelle fois. Par exemple si tu fais 8 rep à 60KG et que tu es à bout, tu passe à 40KG dans la foulée

EXERCICE N°5 : Pull over poulie haute

- 5 séries de 10/12 répétitions



#DOS/BICEPS

EXERCICE N°6 : Strict curl barre

- 2 à 3 séries de 10 à 12 répétitions
- 2 série de 5 à 8 répétitions
- 1 série de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°7 : Curl alterné haltère

- 4 à 5 séries de 10 à 12 répétitions en drop set dégradé



#PECS/TRICEPS

EXERCICE N°1 : Développé couché barre

- 5x5 à 80% de ta RM

EXERCICE N°2 : Tirage haut de pecs

- 4 séries en très léger, 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°3 : Développé incliné haltères

- 5 séries de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°4 : Ecartés poulie ou haltères

- 4 séries de 10 à 12 répétitions



#PECS/TRICEPS

EXERCICE N°5 : Pullover haltères

- 4 séries de 10 à 12 répétitions en travers du banc

EXERCICE N°6 : Kickback haltère

- 4 séries de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°7 : Extension triceps poulie

- 5 séries de 10 à 15 répétitions

EXERCICE N°8 : Dips pectoraux

- 4 séries de ton maximum de répétitions



#PECS/TRICEPS

EXERCICE N°9 : Pec fly en unilatéral

- 4 séries de 10 à 12 répétitions un bras à la fois



EXERCICE N°1 : Backsquat à la barre

- 5x5 à 80% de ta RM

EXERCICE N°2 : Machine leg curl

- 4 séries de 10 à 12 répétitions les deux jambes à la fois
- 2 séries de 10 à 12 répétitions en unilatéral, une jambe à la fois

EXERCICE N°3 : Machine leg extension

- 4 séries de 10 à 12 répétitions les deux jambes à la fois
- 2 séries de 10 à 12 répétitions en unilatéral, une jambe à la fois



#JAMBES

EXERCICE N°4 : Fentes marchées haltères

- 4 séries de ton maximum de fentes

EXERCICE N°5 : Extensions mollets

- 4 séries de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°6 : Rappel des tractions

- 5 séries de 10 à 12 répétitions en prise neutre



EXERCICE N°1 : Développé militaire haltères

- 6 séries de 10 à 12 répétitions, le banc à 90°

EXERCICE N°2 : Elévations latérales poulie

- 6 séries de 15 à 20 répétitions

EXERCICE N°3 : Arrière épaule poulie

- 6 séries de 15 à 20 répétitions

EXERCICE N°4 : Rear delt machine

- 5 séries de 12 à 15 répétitions environ



#FORCE

EXERCICE N°1 : Deadlift

- **5x5 à 80% de ta RM**

EXERCICE N°2 : Développé couché barre

- **3x3 à 90% de ta RM**

EXERCICE N°3 : Tractions prise neutre

- **3 à 4 séries de ton maximum de répétitions**





Afin d'optimiser ton entraînement certains compléments pourront t'apporter une réelle différence à partir d'un niveau donné. Garde cependant à l'esprit que te supplémenter n'est pas obligatoire. Privilégie avant tout une hygiène de vie saine (alimentation variée et sommeil régulier).

Le **ZMB pidolates*** : c'est un complexe de zinc, magnésium et vitamine B6 breveté. Il sert à améliorer la qualité de ton sommeil profond. Tu récupères mieux physiquement et nerveusement et cela aide à réduire l'anxiété en parallèle.

Le **multivitamine*** : essentiel pour garantir un fonctionnement optimal de ton corps.

La **Whey/Caséine*** : idéales si tu ne consommes pas assez de protéines dans ton alimentation quotidienne.

Le **magnésium**** : parfait pour la récupération des sportifs de haut niveau.

La **créatine*** : primordiale pour t'aider à constituer de meilleurs stocks d'ATP (adénosine triphosphate) dans tes cellules. Ainsi tu vas plus rapidement mobiliser de l'énergie lors d'un effort physique et faire plus de muscle sur la durée. La créatine est aussi bonne pour le cerveau selon l'ensemble des études améliorant ainsi tes capacités cognitives.

* Complément disponible chez **Nutrimuscle** avec notre code NM_EDT10

** Complément disponible chez **Nutrimuscle** et **Juvamine** en grande surface

N-B : Tu ne comprends pas certains termes ou exercices ? Consulte notre guide évolutif en cliquant [ici](#)



 ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM

 [@ECOLEDUTIGRE](https://www.instagram.com/ECOLEDUTIGRE)

 [DISCORD.GG/ECOLEDUTIGRE](https://discord.gg/ECOLEDUTIGRE)

 [HTTP://PAYPAL.COM/PAYPALME/ECOLEDUTIGRE](http://paypal.com/paypalme/ECOLEDUTIGRE)
PayPal



#EDT #QLM

CREDIT PHOTO

 [@julie_franch_guerra](https://www.instagram.com/julie_franch_guerra)

 [@erw.crn](https://www.instagram.com/erw.crn)





ECOLEDUTIGRE.FR