

# L'Ecole du tigre



Fullbody



# #Fullbody

## 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

## Exercice N°2 : Traction

- 4 séries de 8/10 répétitions

## Exercice N°3 : Développé militaire haltère

- 1 Série à 50% de ton max, environ 12 répétitions
- 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

## Exercice N°4 : Curl incliné haltère

- 4 séries de 10 répétitions



# #Fullbody

## Exercice N°5 : Barre au front

- 4 séries de 12 répétitions

## Exercice N°6 : Back squat barre

- 1 série de chauffe
- 2 séries lourdes 8 répétitions en montant progressivement
- 2 séries plus légères en visant les 10 répétitions

## Exercice N°7 : Deadlift

- 1 série de chauffe
- 4 séries de 10 répétitions

## Exercice N°8 : Mollets à la presse à cuisse

- 4 séries de 10 répétitions





@ecoledutigre



@totoketchupo



ecoledutigre@gmail.com



Que la masse