

#Rattrapage cuisses



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 coaches diplômés d'état. L'Ecole du tigre est un collectif dont le nom a été déposé.



EXERCICE N°1 : Squat bulgare à la barre guidé ou hack squat

- 5 séries de 8 à 12 répétitions

EXERCICE N°2 : legpress incliné unilatéral

- 3 séries de 10 répétitions

EXERCICE N°3 : Legcurl couché

- 3 séries de 15 répétitions

EXERCICE N°4 : Extensions mollets

- 3 séries de 20 répétitions
- À faire à la legpress



#Jour 2

EXERCICE N°1 : Développé couché haltère

- 4 séries de 8 répétitions

EXERCICE N°2: Rowing incliné haltère sur banc

- 4 séries de 8 à 10 répétitions

EXERCICE N°3: Ecarté couché à la poulie

- 4 séries de 10/12 répétitions

EXERCICE N°4: Lat pull down prise neutre

- 4 séries de 8 à 10 répétitions
- Prise largeur d'épaule



EXERCICE N°5: Crossover à la poulie

- 1 série de 100 répétitions



EXERCICE N°1 : Soulevé de terre roumain

- 4 séries de 8 à 12 répétitions

EXERCICE N°2 : Squat bulgare à la barre guidé

- 4 séries de 10 répétitions

EXERCICE N°3 : Leg extension unilatéral

- 3 séries de 15 répétitions

EXERCICE N°4 : Leg curl couché

- 3 séries de 15 répétitions

EXERCICE N°5 : Extension mollet

- 4 séries de 20 répétitions
- Faire l'exercice à la legpress



REPOS



EXERCICE N°1 : Squat ou hacksquat

- 4 séries de 6 à 8 répétitions

EXERCICE N°2: Legpress incliné

- 3 séries de 10/12 répétitions

EXERCICE N°3: Legcurl assis

- 4 séries de 15 répétitions

EXERCICE N°4 : Nordic curl

- 3 séries de 20 répétitions



EXERCICE N°1 : Elévations latérales poulie

- 4 séries de 12 à 15 répétitions par bras

EXERCICE N°2 : Curl incliné haltère

- 4 séries de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°3 : Dips machine buste droit

- 4 séries de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°4 : Curl marteau

- 4 séries de 10 répétitions

EXERCICE N°5: Elévations oiseau à la poulie debout

- 4 série de 20 répétitions



#Jour 7

REPOS



PAGE N°8





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

 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)



#EDT #QLM

CREDIT PHOTO

 [*@julie_franch_guerra*](#)

 [*@erw.crn*](#)





ECOLEDUTIGRE.FR