

Rattrape bras



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 : Power Biceps curl à la poulie basse

- 5 séries de 8 à 12 répétitions

EXERCICE N°2 : Dips machine

- 5 séries de 10 répétitions en gardant le buste droit

EXERCICE N°3 : Curl marteau à la poulie

- 5 séries de 15 répétitions

EXERCICE N°4 : Power extension triceps

- 5 séries de 12 répétitions



EXERCICE N°1 : Elévations latérales à la poulie basse

- 4 séries de 12 à 15 répétitions

EXERCICE N°2: Ecarté couché à la poulie

- 4 séries de 10/12 répétitions

EXERCICE N°3: Rack pull prise arraché

- 5 séries de 6 à 8 répétitions
- Départ avec la barre au dessus des genoux

EXERCICE N°4: Pullover à la poulie

- 4 séries de 20 répétitions

EXERCICE N°5: élévation oiseau debout à la poulie

- 4 séries de 20 répétitions



EXERCICE N°1 : Floor press prise serré

- 5 séries de 6 répétitions

EXERCICE N°2 : Curl assis incliné

- 4 séries de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°3 : Extension triceps à la poulie

- 4 séries de 10 à 12 répétitions
- Faire le mouvement en unilatéral

EXERCICE N°4 : Reverse curl à la poulie

- 5 série de 20 répétition



#Jour 4

REPOS



PAGE N°5



EXERCICE N°1 : Seated curl à la barre

- 4 séries de 8 répétitions

EXERCICE N°2 : Dips machine

- 4 séries de 10 à 12 répétitions
- Garder le buste droit tout le long du mouvement

EXERCICE N°3 : Biceps curl à la poulie

- 2 séries de 100 répétitions

EXERCICE N°4 : Power triceps extension

- 2 séries de 100 répétitions



EXERCICE N°1 : Squat bulgare à la barre guidé

- 4 séries de 8 répétitions par jambe

EXERCICE N°2 : Soulevé de terre roumain

- 4 séries de 10 à 12 répétitions

EXERCICE N°3 : Leg extension en unilatéral

- 3 séries de 15 à 20 répétitions

EXERCICE N°4 : Leg curl assis

- 3 séries de 15 répétitions

EXERCICE N°5 : Extension mollet

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



#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