# Cycle Annuel – Méthode Tuger

Planification structurée alternant phases de volume et d’intensification pour une recomposition corporelle optimale, sèche durable et performance fonctionnelle.

## Structure du cycle annuel

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cycle | Durée | Format | Objectif principal |
| Cycle A | 12 semaines | Circuit 5x15 | Base aérobie, sèche progressive, mobilité |
| Cycle B | 4 semaines | Méthode 1 : Échec + repos longs | Densité, force, choc musculaire |
| Cycle C | 12 semaines | Circuit 5x15 | Relance sèche, contrôle technique |
| Cycle D | 4 semaines | Méthode 2 ou 3 : Échelle ou Z-Loop | Stimulation profonde, relance mentale |

## Recommandations générales

• Alterner rigoureusement phases longues (volume) et phases courtes (choc) pour maintenir progression et éviter stagnation.

• Conserver une base nutritionnelle maîtrisée : déficit léger en phase de fond, plus poussé (ou jeûne) en phase d’intensification.

• Inclure les marches quotidiennes (9k à 12k pas), les routines martiales et les séances full body en complément.

## Nutrition par phase

• Phases Circuit 5x15 :  
 - Déficit modéré (300–400 kcal)  
 - Glucides complexes en journée  
 - Protéines régulières + lipides contrôlés

• Phases Intensification :  
 - Déficit accentué ou jeûne partiel (1–2 jours/semaine)  
 - Protéines renforcées  
 - Boissons métaboliques (thé, vinaigre, etc.)