# Méthodes Tuger – Phases d’Intensification

Compilation des techniques d’entraînement intensif utilisées dans les phases de choc musculaire. Ces méthodes sont conçues pour la sèche, la recomposition corporelle et l'amélioration mentale.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de la méthode | Format | Objectif | Avantages |
| Méthode à l’échec + repos longs | 3 séries par exercice – à l’échec – repos 2 à 3 min | Hypertrophie, force, densité musculaire | Travail profond, progression en force, maintien de masse sèche |
| Échelle compressée (1→10→1) | 1 rep / 2 sec repos / 2 reps… jusqu’à 10 puis retour à 1, 3 à 5 séries | Endurance de force, congestion maximale, mental | Choc musculaire, élévation cardio, très fort engagement mental |
| Méthode Z-Loop 5×5 Alterné | 5 reps exo1 + 5 reps exo2 en alternance, 5 fois = 1 série, 5 séries | Densité musculaire, coordination, renforcement global | Travail symétrique, bon rythme, gainage dynamique, cardio intégré |