

TABATA

LE 30/03/2020

8 EXERCICES PAR THEMES 3 THEMES X 5 SERIES

TEMPS : 20'' DE TRAVAIL ET 10'' DE RECUPERATION SUR CHAQUE EXERCICE ET 1MN DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE. <https://www.youtube.com/watch?v=WY456YjaB3E>

Commencer la séance par un échauffement pour préparer les muscles et le cardio au TABATA une dizaine de minutes

1^{er} Série : TABATA CARDIO 2^{ème} Série : TABATA ABDOS 3^{ème} Série : TABATA CARDIO

4^{ème} Série : TABATA BRAS 5^{ème} Série : TABATA CARDIO

EN FONCTION DE VOS CAPACITES JOUER SUR LE TEMPS DE RECUP ET SUR LE NOMBRE DE SERIE.

SEANCE D'ETIREMENT LIBRE (JAMBES, BRAS, DOS) RESTER 10'' à 15'' DANS L'ETIREMENT X 2 SUR CHAQUE EXERCICES



1) MONTEE DE GENOU SUR PLACE



2) JUMPING JACK



3) TOUT PETIT PIETINEMENT SUR PLACE



4) FENTE AVANT SAUTE EN ALTERNANCE D ET G



5) TALON FESSE



6) CARRE SAUT PIEDS JOINTS AV DR AR GA ALLER ET RETOUR



SUR RETOUR



8) BURPEES

TABATA ABDOS

1) REMONTEE DE BUSTE



2) JAMBES TENDUES EN AVANT BATTEMENTS DE HAUT EN BAS



3) GAINAGE

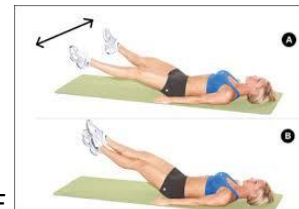


4) REMONTEE DE BUSTE EN ALTERNANCE DROITE ET GAUCHE

3) JAMBES TENDUES A LA VERTICALE BALANCIER DROITE ET GAUCHE



6) JAMBES TENDUES EN AVANT BATTEMENTS DROITE ET GAUCHE



7) ALLOGE SUR DOS LES JAMBES FLECHIS ET A L'HORIZONTALE



8) ABDOMINAUX RAMEURS



TABATA BRAS



1) POMPES



2) DIPS AU SOL OU AVEC CHAISE

TRICEPS DIPS



3) POMPES ENROULEES AV



4) TRICEPS AVEC BOUTEILLES D'EAU OU ALTERES



5) POMPES BRAS FLECHIS ISOMETRIE



6) BICEPS AVEC 2 BOUTEILLES D'EAU OU ALTERES



7) POMPE DEROULEES AR



8) POMPES BRAS ALTERNEE