

TABATA

LE 21/04/2020

8 EXERCICES PAR THEMES 4 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 GAINAGE 3^{émé} Série : TABATA BRAS

4^{ème} Série : TABATA ABDOS 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



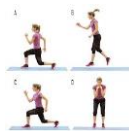
1) MONTEE DE GENOU SUR PLACE



2) JUMPING JACK



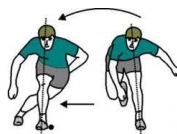
3) SQUAT JUMP



4) FENTE AVANT JUMP EN ALTERNANCE D ET G



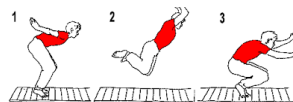
5) PETIT SAUT PIED JOINT CORDE A SAUTER SANS CORDE



6) PAS DU PATINEUR



7) PETIT PIETINEMENTS RAPIDE SUR PLACE



8) SAUT PIEDS JOINTS EN AVANT ET RECULE EN PETITS PAS

TABATA ABDOS

1) REMONTEE DE BUSTE CRUNCH



2) JAMBES TENDUES EN AVANT PETITS CERCLES INT ET EXT



3) MOUNTAIN CLIMBER TWIST



4) REMONTEE DE BUSTE EN ALTERNANCE DROITE ET GAUCHE



5) ASSIS MAINS AU SOL FLEXIONS ET EXTENSIONS DES JAMBES



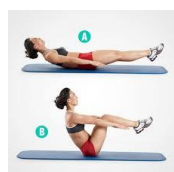
6) ALLONGE SUR LE DOS TOUCHER SES CHEVILLES D ET G



7) ALLONGE SUR LE DOS LES JAMBES TENDUES ALLER TOUCHER SES CHEVILLES



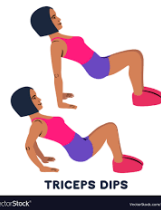
8) ABDOMINAUX RAMEURS



TABATA BRAS



1) POMPES



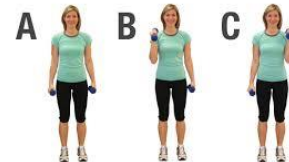
2) DIPS AU SOL OU AVEC CHAISE



3) POMPES ENROULEES AV



4) POMPES EN POSANT LES COUDES D ET G



5) EXERCICES BICEPS POIDS OU BOUTEILLE D EAU



6) POMPES BRAS TENDU VENIR TOUCHER SES EPAULES DG



7) POMPES DEROULEES AR



8) POMPES BRAS ALTERNEE

TABATA GAINAGE

1) EN APPUI SUR LES COUDES ET LES PIEDS



2) SUR LES FESSES



3) SUR LES BRAS



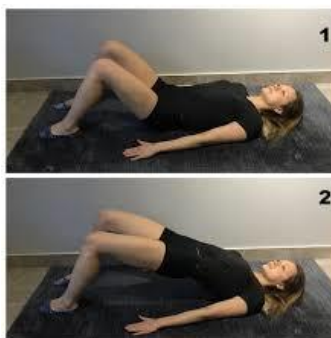
4) SUR LE COUDE DROIT ET PIED DROIT



5) SUR LE COUDE GAUCHE ET PIED GAUCHE



6) SUR LES EPAULES ET LES PIEDS



7) SUR LES COUDES ET LES TALONS



8) LOMBAIRES SUR LE VENTRE

