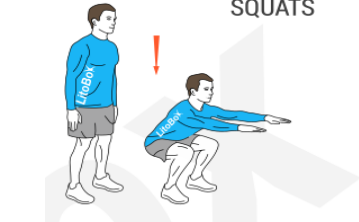
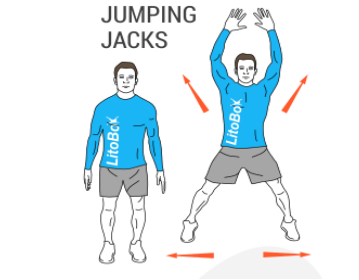


TABATA 1 = Alternier exercice 1 + 10" récup puis exercice 2 + 10" récup (x4)

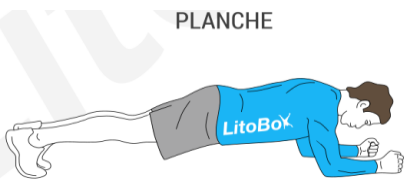

	Nom de l'élément		Consignes pour réussir
Exercice N°1	SQUATS	 <p>SQUATS</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Les talons restent à plat. *Les jambes sont écartées largeur bassin. *Je contrôle la flexion (pas de chute rapide sur les talons), mes genoux s'écartent. *Poitrine ouverte, regard loin devant.
Exercice N°2	JUMPING JACK ou SAUT A LA CORDE	 <p>JUMPING JACKS</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Bien coordonner les sauts : " jambes écartées puis serrées" *Pour la corde: trouver le bon rythme afin d'avoir un minimum d'échec en 20 secondes.

Prévoir 2 minutes de pause **MAXIMUM** entre chaque TABATA

2 solutions:

- * Faire TABATA 1 puis TABATA 2 1 fois = 10 minutes nécessaires.
- * Faire TABATA 1 puis TABATA 2 2 fois = 20 minutes nécessaires

TABATA 2 = Alternier exercice 1 + 10" récup puis exercice 2 + 10" récup (x4)

	Nom de l'élément		Consignes pour réussir
Exercice N°1	PLANCHE	 <p>PLANCHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Le dos reste plat, attention pas de dos creux!! *Les fesses vers le haut? = moins de travail. * Le regard est fixe vers le sol (pas de menton relevé) *Si c'est trop dur de maintenir la posture, écartez légèrement vos pieds.
Exercice N°2	PLANCHE LATÉRALE (2 fois sur coude droit et 2 fois sur coude gauche)		<ul style="list-style-type: none"> * Rechercher l'alignement du corps, il faut donc bien pousser le hanches vers le haut. * Difficile? = Prenez appui sur vos 2 pieds au lieu d'1.(jambes écartées donc) *N'oubliez pas d'inspirer et expirer!!

RAPPEL:
C'est quoi un TABATA?
= 4 minutes d'exercices découpées en 8 fois: 20" (secondes) d'effort et 10" de récupération

Aujourd'hui vous réaliserez 4x chaque exercice durant ces 4 minutes