

Activité TABATA Abdominaux

Consignes:

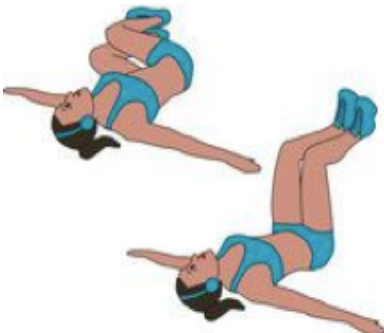
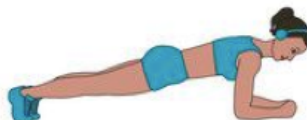
Je réalise les 4 exercices enchainés (30sec de travail et 10 sec de repos) en choisissant la série qui me convient.

Je reproduis cette série de 4 exercices entre 3 et 5 fois.

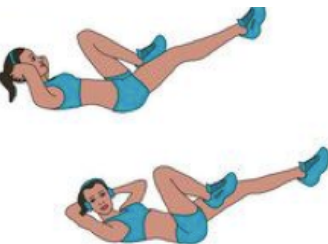
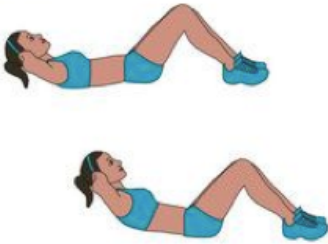
Entre chaque série, je prends 3mn de récupération et j'en profite pour boire un peu d'eau.

Attention à garder le dos bien droit, jamais de dos creux !

Série pour Débutant / Fui

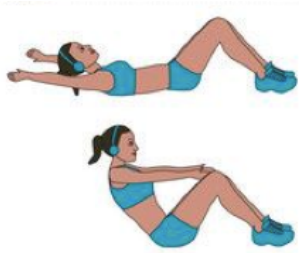
1°) ROTATION BUSTE	2°) TOUCHER TALON COTE	3°) ESSUIS GLACE	4°) PLANCHE
			

Série pour Débrouillé / Aïto Iti

1°) BICYCLETTE	2°) CRUNCH	3°) SIT UP	4°) GAINAGE CÔTÉ droit/ CÔTÉ gauche
			

Série pour Confirmé / Aito

1°) RELEVÉ DU BUSTE

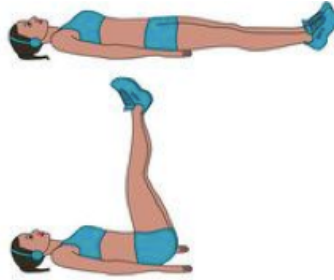


2°) ROTATION BUSTE

Jambes fléchies
Pieds décollés

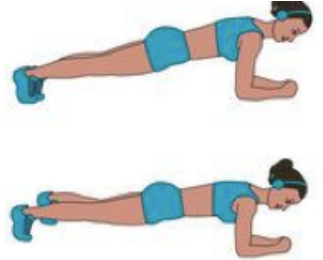


3°) RELEVÉ DE JAMBES



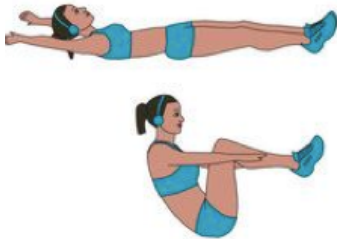
4°) PLANCHE

Avec jambes écartées / serrées

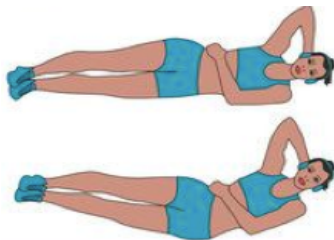


Série pour Expert / Aito nui

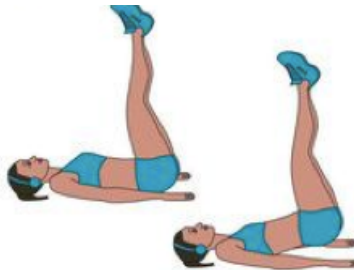
1°) PORTE FEUILLE



2°) CRUNCH OBLIQUE



3°) SOULEVE DE BASSIN



4°) GAINAGE DU GRIMPEUR

Plier jambe droite puis gauche

