

Activité TABATA Cardio

Consignes:

Je réalise les 4 exercices enchainés (30sec de travail et 10 sec de repos) en choisissant le niveau qui me convient. Je peux aussi choisir de faire 20 sec de travail et 10 sec de repos

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.

3 niveaux de réalisation :

(suivant ta forme, ton envie, ton niveau de pratique)

Niveau débutant / Flû : sans les bras

Niveau débrouillé / Alto iti : avec l'action des bras

Niveau confirmé / Alto : rythme accéléré

MONTEE DE GENOUX



TALON / FESSES



SQUAT



JUMPING JACK

