

# Renforcement musculaire : Tabata

**Méthode Tabata :** chaque exercice est répété 8 fois avant de passer au suivant. L'effort est de 20 secondes, la récupération de 10 secondes.

## Échauffement :

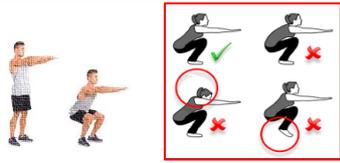
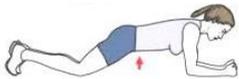
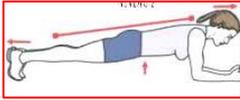
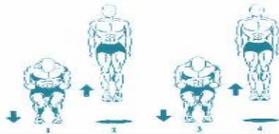
- ✓ On trotte sur place pendant 45" :  → Montés de genoux 45" :  → Jumping Jack 30" : 
- ✓ On répète l'ensemble 3 fois en augmentant l'intensité (la vitesse) à chaque tour.

## Tabata :

Trois colonnes pour trois niveaux de difficulté. Faites votre choix !



⇒ 20" d'effort – 10" de récupération (X 8) ⇒ Je passe à l'exercice suivant ⇒ Etc. jusqu'à la fin de la colonne

		
<p>Squat</p> 	<p>Pompes</p> 	<p>Pompes</p> 
<p>Dips</p> 	<p>Dips</p> 	<p>Dips</p> 
<p>Gainage</p> 	<p>Gainage</p> 	<p>Élévation frontale</p> <p>Remplacez les poids par une bouteille (1l, 1.5l ou 2l)</p> 
<p>Chaise</p> 	<p>Lombaires</p> 	<p>Gainage</p> 
<p>Pompes</p> 	<p>Abdominaux</p> 	<p>Lombaires</p> 
<p>Abdos</p> 	<p>Squat</p> 	<p>Mountain Climber</p> 
<p></p>	<p>Squat Jump</p> 	<p>Squat</p> 
<p></p>	<p></p>	<p>Squat Jump</p> 
<p></p>	<p></p>	<p>SquatHops</p> <p>SQUAT HOPS</p> 