

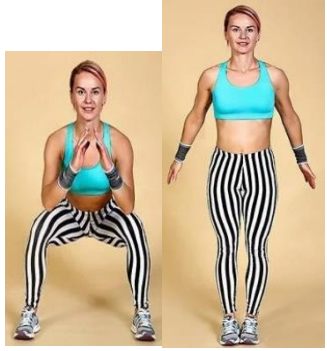








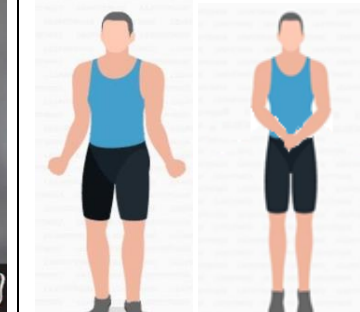
Réaliser un tour complet des 4 exercices et recommencer jusqu'à avoir fait 3 tours. Puis réaliser le Bring Sally Up Squat avec la musique

EXERCICE	CHAISE	MOUNTAIN CLIMBER	POP SQUAT	MONTEE DE MARCHE	BRING SALLY UP SQUAT
TRAVAIL	30"	30"	30"	30"	20" sur 4'
RECUP	30"	30"	30"	30"	10" sur 4'
ILLUSTRATION					<p>+</p> <p>Je mets la musique, je commence à « GO » et m'arrête à « STOP ». Quand j'entends « UP », je me mets en position 1 et pour « DOWN » en position 2</p> 



**Lien Bring Sally Up Squat : <https://www.youtube.com/watch?v=HX613CBzwzA&list=RDq9-P7m3qicg&index=11>
N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !**

TABATA : 20'' d'effort/10'' récupération
Réaliser chaque exercices 2 fois avant de changer et
faire 3 tours complets


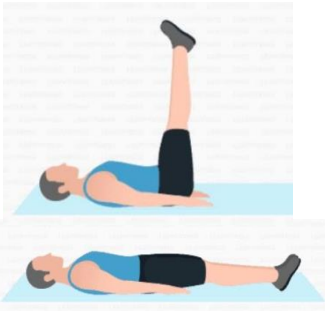



EXERCICE	JUMPING JACK X2	POWERS KNEES X2	DEMI-SQUAT JUMP X2	SCISSOR RUNS	DOUBLE TAP X2
TRAVAIL	20''	20''	20''	20''	20''
RECUP	10''	10''	10''	10''	10''
ILLUSTRATION					



Les 20 secondes sont un effort de type sprint où il faut réaliser le plus de répétitions possibles !
Clique sur ce lien pour avoir une musique te donnant le rythme du TABATA :

<https://www.youtube.com/watch?v=HjomAhwel44>

Réaliser un tour en faisant 12 répétitions
des 5 exercices puis un autre tour avec 9
réps et un dernier tour avec 6 réps

EXERCICE	POMPES (OU SUR GENOUX)	LEVE DE JAMBES	BAG PUSH PRESS	TOUCHER DE TALONS	WORM WALK
TRAVAIL	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions par jambes	12-9-6 répétitions	12-9-6 répétitions par jambes	12-9-6 répétitions
RECUP	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATION					



Pour les bag shoulder press et squat, prends un sac à dos avec dedans 2 bouteilles d'eau de 1,5 L max !

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !