

Sportez-vous bien !

 <p><u>Talons fesses</u> : bien garder le nombril dans son ventre + les talons touchent les fesses</p>	 <p><u>Montées de genoux</u> : bien garder le nombril dans son ventre + les genoux montent plus haut que les fesses</p>	 <p><u>Jambes de bois</u> : le talon ne doit pas toucher le sol</p>	 <p><u>Burpee</u> : sauter, puis se mettre en position de pompe.</p>
 <p><u>Mountain climber</u> : faire des montées de genoux en position de pompes</p>	 <p><u>Jumping jack</u> :</p>	 <p><u>Crapaud chat</u> : sauter comme un crapaud, atterrir sans faire de bruit comme un chat</p>	 <p><u>Chaise</u> : mains et tête colées au mur, des angles doit partout</p>

Voilà ton 1^{er} défi à faire 2 fois dans la semaine (à alterner avec l'autre défi) :

Je te propose une séance de Tabata, c'est-à-dire 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de récupération.

Pour que ce soit plus sympa, tu peux télécharger cette musique sur Youtube pour te donner le rythme :

https://www.youtube.com/watch?v=VtD0-273d88&list=PLGCVvKvm0mDmbi_OOMj0W9iuJG7e5m-al

⇒ Il faut mettre la musique en lecture en boucle pour enchaîner les séries

Après chaque récupération tu changes d'exercice. Une fois que tu as fait tes 8 exercices, tu as 1 minute de récupération (pense à boire à ce moment là), puis tu recommences les 8 exercices. Une série complète c'est un Tabata,

Tu as relevé le défi, si tu fais 8 Tabatas de 4 minutes, soit 32 minutes d'effort au total

Pour gérer ton effort, il faut jouer sur la vitesse, si c'est facile tu accélères, si c'est dur tu ralentis.

Bon entraînement, M. Renaut

Sportez-vous bien !



Pompes serrées : les coudes touchent les côtes en descendant, tu peux poser les genoux au sol quand c'est trop dur



Planche ventrale : Sur les coudes ou sur 2 appuis => Bien garder le nombril dans le ventre



Planche ventrale : inverser les appuis, ou faire une 2^{ème} planche



Pompes écartées : tu peux poser les genoux au sol quand c'est trop dur



Planche costale à droite : Si tu peux lève une jambe, si c'est trop dur tu peux plier une jambe et poser le genou



Planche costale : idem mais à gauche



Dips : utilise une chaise solide. => Les épaules ne doivent pas descendre plus bas que les coudes



Crunch : Si c'est trop facile, prends une bouteille d'eau dans chaque main.

Voilà ton 1^{er} défi à faire 2 fois dans la semaine (à alterner avec l'autre défi) :

Je te propose une séance de Tabata, c'est-à-dire 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de récupération.

Pour que ce soit plus sympa, tu peux télécharger cette musique sur Youtube pour te donner le rythme :

https://www.youtube.com/watch?v=VtD0-273d88&list=PLGCVvKvm0mDmbi_OOMj0W9iujG7e5m-aI

⇒ Il faut mettre la musique en lecture en boucle pour enchaîner les séries.

Après chaque récupération tu changes d'exercice. Une fois que tu as fait tes 8 exercices, tu as 1 minute de récupération (pense à boire à ce moment là), puis tu recommences les 8 exercices. Une série complète c'est un Tabata.

Tu as relevé le défi, si tu fais 8 Tabatas de 4 minutes, soit 32 minutes d'effort au total.

Pour gérer ton effort, tu peux jouer soit sur la vitesse, soit sur la position.

Bon entraînement, M. Renaut