





DEFI DU JOUR

TABBATA

Après un échauffement 6' de course ou marche sportive, une mobilisation articulaire, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : Choisir un exercice dans chacune des catégories (cardio, abdos /dorsaux, fessiers et membres supérieurs), les réaliser en les enchainant pendant 4' suivi de 3' de récupération en marchant doucement, trotinant si on veut. 30'' minimum par exercice, réalisez la série au moins 2X, 4 pour les plus motivés. Respectez bien le temps de repos.

EXERCICES	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
					
EXERCICES CARDIO	Au choix, 10, 11, 12, 13, 14, 15				
EXERCICES ABDOS DORSAUX	Au choix, 3, 4, 5, 6, 7, 17, 18, 19, 24				
EXERCICES JAMBES FESSIERS	Au choix, 1, 2, 5, 16, 17, 21				
EXERCICES MEMBRES SUPERIEURS	Au choix, 8, 9, 20, 22, 23				

ETIREMENT LONGS AVANT DE DORMIR
(30'')

BUVEZ DE L'EAU