

1

Si vous êtes sur Apple aller sur



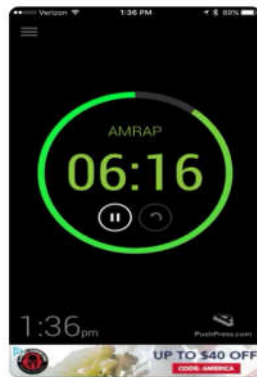
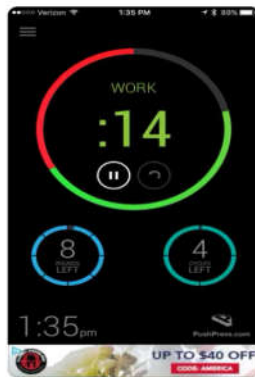
- Rechercher Timer Free
- Télécharger l'application suivante PushPress Timer Free



PushPress Timer Free

Forme et santé

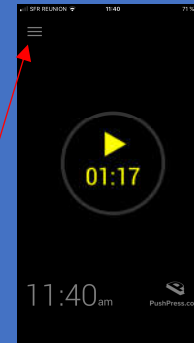
★★★★★ 27



2

Ouvrir l'application

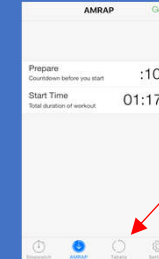
Sélectionner Menu



3

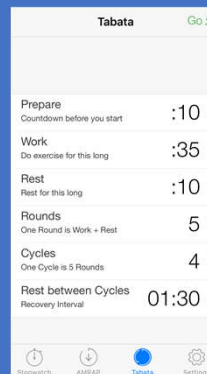
Menu

Sélectionner Tabata



4

Dans Menu Tabata : Faire ses choix



Prepare = Régler le temps d'échauffement du début d'épreuve : 3' à 5' me semble suffisant.

Work = Régler le temps de travail, à faire varier entre 20'' et 40'' max.

Rest = Régler le temps de récupération (entre chaque exo) : égal au temps de travail ou à la moitié.

Rounds = Régler le nombre d'exercices à faire.

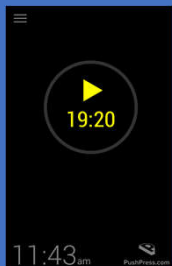
Cycles = Régler le nombre de répétitions : entre 3 et 5 max.

Rest between Cycles = Régler le temps de récupération entre les Cycles.

Cliquer sur Go et c'est enregistré

5

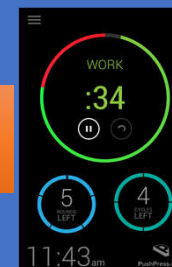
Vous êtes prêt à commencer



Cliquer sur ► et c'est parti pour 19:20 (dans mon exemple)-(Prépa-exo et récupérations compris)

6

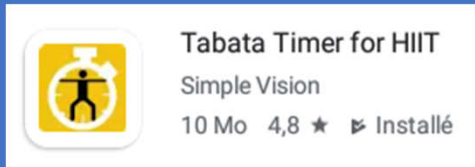
Durant les exercices



Toutes les valeurs sont indiquées, il suffit, d'écouter et de suivre

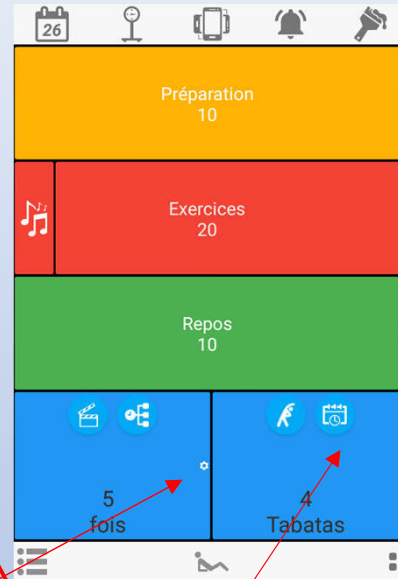
Si vous êtes sur Android **1**

- Rechercher Tabata Timer
- Télécharger l'application suivante Tabata Timer for HIIT



2

Ouvrir l'application



3

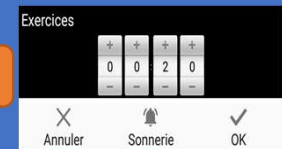
Sélectionner



Régler le Temps d'échauffement : 3' à 5' me semble suffisant.

4

Sélectionner



Régler le Temps pour les exercices, exemple 20''

5

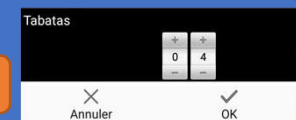
Sélectionner



Régler le Temps de récupération entre chaque exercices, exemple 10''

6

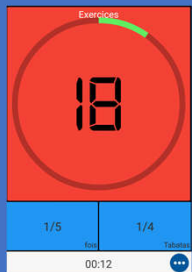
Sélectionner



Régler le nombre de fois à répéter, exemple 4 fois

Sélectionner

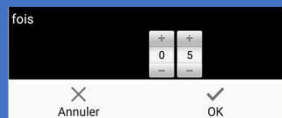
9



Et c'est parti pour 14 min (Prépa-exo et récupérations compris)

Sélectionner

8



Régler le nombre d'exercices à répéter, exemple 5

7

Sélectionner



Régler le temps de récupération entre les séries, exemple 1'30''