

1° PARTIE DU CARDIO-TRAINAING			
<p>L'appli Tabata Timer à télécharger sur votre smartphone, c'est gratuit et simple d'utilisation</p> <p>Sinon cliquez sur ce lien, c'est un Timer musical : Version tabata 20/10 - 4mn ; à déclencher 2X</p> <p><a href="https://youtu.be/f_iV8VjfbQQ">https://youtu.be/f_iV8VjfbQQ</a></p>	<p>1</p> 	<p>5</p> 	<p>9</p>
<p><b>1° Partie : Echauffement</b> (8 mn sont nécessaires)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 à 6 sur l'échelle de ressentis ; <math>120 &lt; FC &lt; 150</math></li> <li>• Intensité : efforts d'intensité modérée à moyenne</li> <li>• Forme de travail : tabata 20/10, (20s d'effort+10s de repos pour se préparer à l'exercice suivant)</li> </ul>	<p>2</p> 	<p>6</p> 	<p>10</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée 4mn par tabata ; 4 exercices par tabata ; chaque tabata est donc réalisé 2X sans pause</li> <li>• Récupération 1mn entre le tabata 1 et 2</li> </ul> <p>Réaliser 2X le Tabata 1 : course sur place ; montée de genoux ; squats ; bondissement avant –arrière ou saut à la corde pieds joints</p>		<p>7</p> 	<p>11</p>
<p>Réaliser 2X le Tabata 2 : Jumping Jack ; burpees (variante au choix) ; ½ pompes à genoux ; dips genoux fléchis</p> <p>Pensez à écrire la liste des 2 tabatas sur une feuille à portée de main</p>	<p>3</p> 	<p>8</p> 	<p>12</p>

## 2° PARTIE DU CARDIO-TRAINING

### 2° Partie : entraînement Cardio, 7 ou 14mn

Lien à ouvrir pour voir la vidéo et le timer musical

<https://youtu.be/mmq5zZfmlws>

- Intensité soutenue : 6 sur l'échelle de ressenti ;  $150 < FC < 170$
- Forme de travail : Super Tabata 30/10 (30s d'effort+10s de repos) ;
- Durée = 7mn pour 13 exercices pour ce Super Tabata  
7 à 14 mn de cardio training sont nécessaires = possibilité d'exécuter 2 super tabatas

Récupération 2mn entre 2 Super Tabata

Liste d'exercices :

Jumping Jack ; chaise ; pompes à genoux ou au sol ; crunch au choix ; Step Ups au choix ; Squats ; Dips ; Planche ventrale ; montée de genoux ; fentes avant D puis G ; la lessiveuse avec 1 pompe ; planche costale D ; planche costale G

Pensez à écrire la liste des exercices sur une feuille à portée de main

