

NOM :

Prénom :

date :

MON TABATA N°

<i>Dominante :</i>		Format 20 secondes / 10 secondes			<i>Régions :</i>
Début Effort	Fin Effort	Exercices choisis	Décrire l'exercice (mouvements et niveau)	Image	
0s	20s	Série 1			
30s	50s	Série 2			
1 mn	1 mn 20	Série 3			
1 mn 30	1 mn 50	Série 4			
2 mn	2 mn 20	Série 5			
2 mn 30	2 mn 50	Série 6			
3 mn	3 mn 20	Série 7			
3 mn 30	3 mn 50	Série 8			
4 minutes					

NOM :

Prénom :

date :

MON TABATA N°

Dominante :		Format 30 secondes / 10 secondes		Régions :
Début Effort	Fin Effort	Exercices choisis	Décrire l'exercice (mouvements et niveau)	Image
0s	30s	Série 1		
40 s	1 mn 10	Série 2		
1 mn 20	1 mn 50	Série 3		
2 mn	2 mn 30	Série 4		
2 mn 40	3 mn 10	Série 5		
3 mn 20	3mn 50	Série 6		
4 minutes				