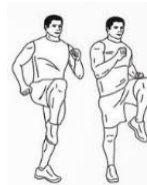
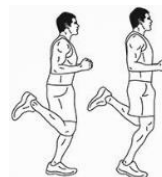


## **TABATA « échauffement » de type Cardio**

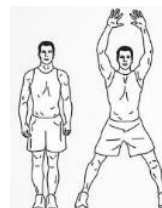
1 *Montée de genoux sur place*



2 *Talons-fesses sur place*



3 *Jumping Jack*



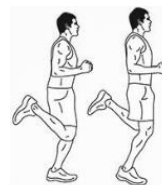
4 *Squats sautés*



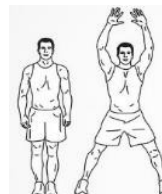
5 *Montée de genoux sur place*



6 *Talons-fesses sur place*



7 *Jumping Jack*

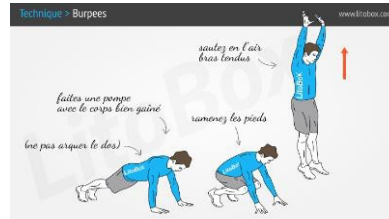


8 *Squats sautés*

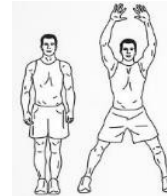


# Programme 1 ( faire 4 à 6 séries)

1 *Burpees avec ou sans pompe*



2 *Jumping Jack*



3 *Squats sautés*



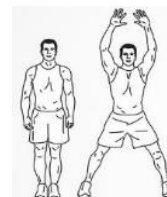
4 *Mountain Climbers*



5 *Burpees avec ou sans pompe*



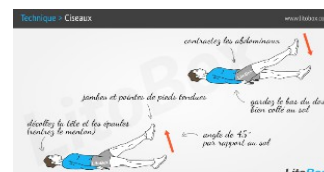
6 *Jumping Jack*



7 *Fentes alternées*



8 *Abdominaux ciseaux*



## **Programme 2 (ne faire que 2 ou 3 séries puisque qu'il y a 2 séries dans une !)**

**1/ Jumping jacks** : Exercice tout simple, qui fait monter le cardio pour effectuer la suite du programme proche de la zone rouge. On saute en écartant à tour de rôle bras et jambes.

**2/ Wall-Sit** : Exercice pour chauffer les cuisses! La célèbre position de la chaise. Le dos plaqué contre le mur, angle des genoux de 90 degrés, les bras pendants, détendus... et on tient!

**3/ Push-Up** : Exercice de base du haut du corps, les pompes! Si c'est un peu dur, mettez-vous sur les genoux, ça simplifie l'exercice!

**4/ Abdominal Crunch** : Exercice de base du travail des abdominaux. Le dos bien plaqué au sol, on décolle légèrement les épaules en contractant ses abdominaux. Sans à coup, ce sont les abdominaux qui déclenchent le geste, pas la tête. Le regard est fixé au plafond. Pour éviter de tirer sur les cervicales les bras peuvent être croisés sur la poitrine.

**5/ Step-Up (\*2)** : Exercice intéressant pour les cuisses et le cardio! Une chaise contre le mur et on monte la marche avec la jambe droite en premier, puis on redescend, et on recommence avec la même jambe, etc..ensuite vient le repos et vous refaites la même chose avec la jambe gauche. Vous pouvez aussi prendre une marche moins haute si vous en avez une.

**6/ Squat** : Exercice de travail des quadriceps. En veillant à bien contracter ses muscles lombaires, on descend les fesses jusqu'à arriver les cuisses parallèles au sol. Exercice lent, tout en contrôle. Les genoux ne dépassent pas les orteils et restent au dessus des pieds!!( ils ne doivent pas rentrer!!)

**7/ Triceps Dips** : Les mains sur une chaise (doigts vers l'avant), posées sur les paumes, bras tendus, on descend puis on remonte! Un peu comme des pompes mais inversées! Les coudes doivent être les plus serrés possible.

**8/ Plank** : L'exercice de la planche, exercice de base du gainage. Posé sur les coudes, on rentre les abdominaux au maximum, les lombaires sont contractés, les fesses pas trop relevées... Et on tient! Le regard est posé sur les mains

**9/ High Knees** : Exercice de montées de genoux. Le même que l'on effectue à l'échauffement mais ici sur place. On utilise bien les bras.

**10/ Lunges (\*2) : une fois à droite et une fois à gauche:** Exercice de fentes pour renforcer vos muscles ischio-jambiers, fessiers et quadriceps. Les abdominaux sont bien contractés . On fait une série qu'avec la jambe droite devant puis repos et une 2ème série qu'avec la jambe gauche devant.

**11/ Push Up and Rotation** : A nouveau des pompes mais avec un mouvement différent puisque cette fois-ci on effectue une rotation du tronc en position haute! Cet exercice peut se faire sur le genoux pour être plus simple

**12/ Side Plank (\*2)** : Et à nouveau du gainage pour finir mais en position sur le côté. Comme pour les lunges, vous faites le gainage sur le coude droit puis repos puis sur le coude gauche. Vous pouvez poser les genoux au sol si c'est trop difficile.

Pour arriver à nos 16 exercices ( 2 TABATA), on termine par des Abdominal Crunch.

*Voir fiche exercice page suivante pour les illustrations*



1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



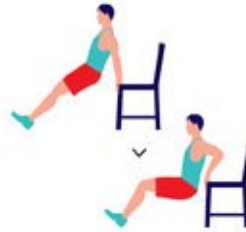
4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank