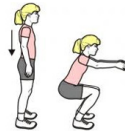
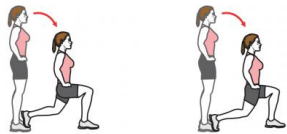


**Tabata 1** Lu, Me, Ve**1A : Course à pied**

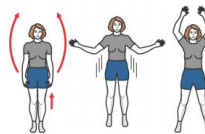
Courir avec la colonne bien allongée, tronc légèrement incliné vers l'avant, le transverse abdominal légèrement contracté pour stabiliser l'axe central. Bien balancer les bras; maintenir un rythme de 160 pas/min ou + et un bon alignement genou-pied.

**1B : Développé de jambe libre**

- Les pieds à la largeur des épaules, descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Lever les bras à la hauteur des épaules.

**2A : Fente avant / Front Lunges**

- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

**2B : Jump and jack**

- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

**2C : Burpees sans saut**

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les hanches droites - Tête haute et au-dessus des pieds

**2D : Marche - Fente**

Faire une fente, suivi d'un retour en garde et d'une retraite. Recommencez.

**3A : Push-up prise moyenne**

- Position push-up, les pouces alignés avec les épaules, faire des poussées en gardant un angle de 90° aux épaules. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

**3B : Tirage de genoux sous le corps alterné**

- En position de planche, tirer les genoux sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête haute.

**3C : Planche sur coudes**

- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules.

**3D : Fente - Retraite**

Faire une fente puis un retour en garde. Faire une retraite. Recommencez