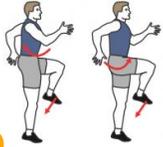


Echauffement tabata confinement 2.1 Lu, Ma, Me, Je, Ve

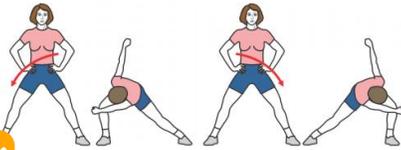
1A : Echauffement tabata : Courir sur place genoux hauts



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés. Travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries
1	1

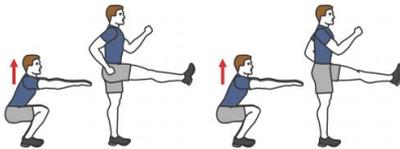
1B : Echauffement tabata : Touche coude genou opposé



- Déplacer le corps latéralement en touchant le coude avec le genou opposé

Sem.	Séries
1	1

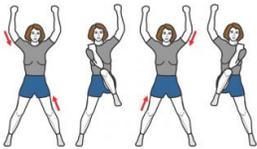
1C : Echauffement tabata : Squat Kick



- Les pieds sous les épaules, faire un développé de jambes, cuisses parallèles au sol, bras en extension devant. Remonter en levant une jambe devant vous tout en faisant un mouvement de bras de course, lever bras avec jambe opposée, coudes à 90°. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries
1	1

1D : Echauffement tabata : Coude genou opposé



- Garder la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries
1	1