

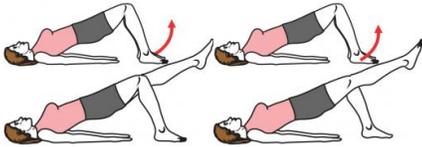
Tabata 2 Lu, Ma, Me, Je, Ve

Chaque exercice est à faire sous forme de tabata au complet.

Si le rythme est trop intense, faire dans ce cas 10 répétitions de chaque exercice, pause de 15 secondes et répéter le tout 8 fois.

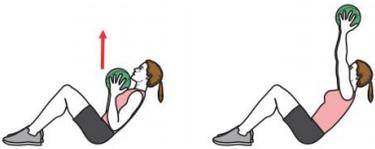
Pour les exercices avec des poids, vous pouvez utiliser votre masque et y mettre votre veste dedans par exemple.

1 : Élévation du bassin extension du genou



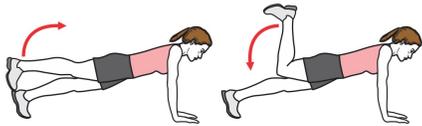
- Sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat au sol, lever le bassin en alignant les cuisses avec le corps. Lever un pied alternativement. Garder le dos droit, les abdos et les fessiers tendus.

2 : Développé de ballon lourd assis incliné



- Assis au sol, le corps à environ 45°, tenir un ballon lourd près de votre poitrine. Tout en gardant la position inclinée, pousser le ballon vers le haut verticalement. Garder vos abdos tendus.

3 : Planche flexions de genou



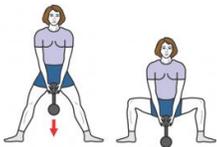
En position de planche, sur 1 pied, garder l'autre jambe genou en extension. Faire des flexions de genou. Garder votre dos droit et vos abdos tendus.

4 : Planche abdominale toucher main à pied opposé



- En position de planche abdominale, toucher le pied avec la main opposée en alternance. Garder le dos droit et les abdos tendus.

5 : Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat



- Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus. Position large des jambes.

6 : Squat Jump mains sur hanches



- Débuter en position verticale. Descendre en squat et immobiliser la position 1 à 2 secondes. Sauter à la verticale avec le plus de vitesse possible. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.