




# Cours de renfo/cardio Tabata

5 blocs de 5' entrecoupés de 1' de récupération

<b>Bloc cardio de 5' : 20'' d'effort 10'' de repos</b>	
	<b>Monter de genoux</b>  <b>2 x 20'' R 10''</b>
	<b>Corde à sauter</b>  <b>2 x 20'' R 10''</b>
	<b>Jumping Jack</b>  <b>2 x 20'' R 10''</b>
	<b>Fentes sautées</b>  <b>2 x 20'' R 10''</b>
	<b>Burpees</b>  <b>2 x 20'' R 10''</b>

## Bloc de gainage 5' : : 20'' d'effort 10'' de repos

	<p>Gainage planche bras tendus</p> <p>2 x 20'' R 10''</p>
<p><b>GAINAGE LATÉRAL JAMBE RELEVÉE</b></p> <p>Muscles travaillés</p> 	<p>Gainage latéral jambe relevée</p> <p>Droite 20'' R 10''</p> <p>Gauche 20'' R 10''</p>
	<p>Gainage planche alternance bras tendus/coude</p> <p>2 X 20'' R 10''</p>
	<p>Gainage bras tendus alternance bras/jambes croisées</p> <p>2 x 20'' R 10''</p>
<p><b>2</b></p> 	<p>Gainage latéral coude/genou</p> <p>Droite 20'' R 10''</p> <p>Gauche 20'' R 10''</p>

**Bloc cardio de 5' : 20'' d'effort 10'' de repos**



**Monter de genoux**

**2 x 20'' R 10''**



**Corde à sauter**

**2 x 20'' R 10''**



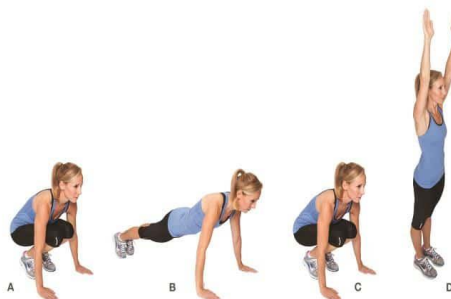
**Jumping Jack**

**2 x 20'' R 10''**



**Fentes sautées**






**2 x 20'' R 10''**



**Burpees**

**2 x 20 '' R 10''**

## Bloc d'abdo 5' : : 20'' d'effort 10'' de repos

	<p>Ciseaux de jambes</p> <p>2 x 20'' R 10''</p>
	<p>Cruch iso</p> <p>2 x 20'' R 10'' Avec 4 petits rebonds en haut</p>
	<p>Cruch iso coude/genou opposé</p> <p>2 x 20'' R 10'' Avec 4 petits rebonds en haut</p>
	<p>Cruch dynamique coude/genou opposé</p> <p>2 x 20'' R 10''</p>
	<p>Gainage latéral coude/genou</p> <p>Droite 20'' R 10'' Gauche 20'' R 10''</p>

**Bloc Mixer cardio/Dos de 5' : 20'' d'effort 10'' de repos**



**Monter de genoux**

**2 x 20'' R 10''**



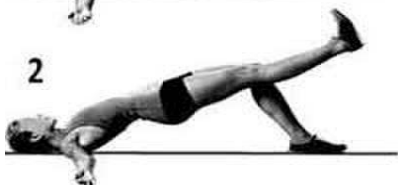
**Superman**

**2 x 20'' R 10''**



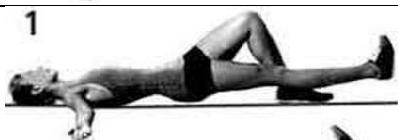
**Fentes sautées**

**2 x 20'' R 10''**



**Gainage dorsal et fessiers**

**Droite 2 x 20'' R 10''**



**Gainage dorsal et fessiers**

**Gauche 2 x 20'' R 10''**