

CHALLENGE EPS 3 "triple TABATA"

Secondes:

Premières:

Terminales:

Le TABATA consiste à enchaîner 8 séries d'un maximum de répétitions d'un mouvement en 20 secondes suivi de 10 secondes de récupération.

8 x (20" + 10")

● TABATA 1

1er mouvement: JUMPING JACK



2 minutes de récupération

● TABATA 2

2ème mouvement: GAINAGE



2 minutes de récupération

● TABATA 3

3ème mouvement: Développé couché ou pompes sur les genoux
2 haltères ou 2 bouteilles de 1,5l



Défi de la semaine: Eteindre le portable à partir de 20h

RESTEZ A LA MAISON ET RESTEZ FORT !!

