

# CIRCUIT « TABATA » LFIAM JEUDI N°11

LE CIRCUIT DOIT SE FAIRE UNIQUEMENT APRES AVOIR FAIT UN ECHAUFFEMENT.

Les consignes de sécurité sont à retrouver sur les circuit précédents.

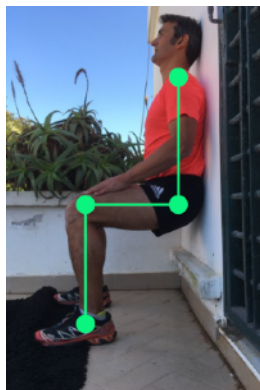
Les répétitions se font pendant 30 SECONDES.

NIVEAU 1 : Faire 1 fois le circuit NIVEAU 2: Faire 2 fois le circuit NIVEAU 3: Faire 3 fois le circuit

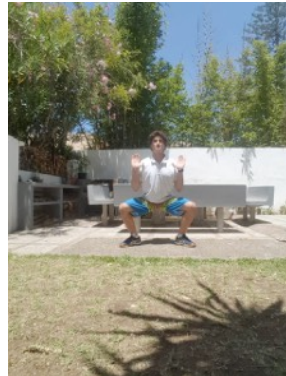
MUSIQUE SUPPORT: <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=36s>



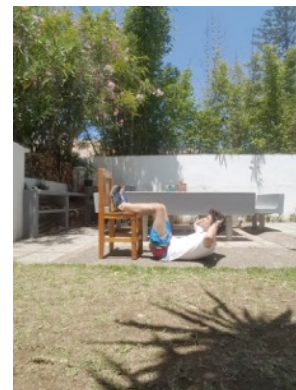
1.Jumping Jack



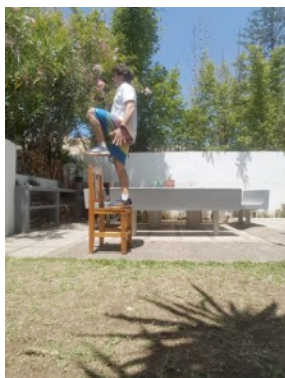
2.Chaise



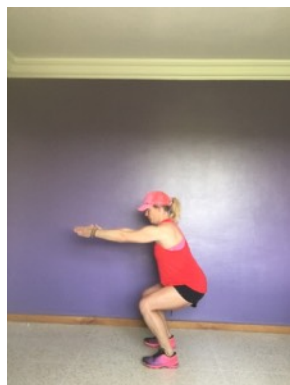
3.Squat sumo



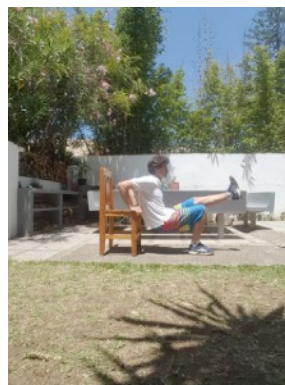
4.Crunch



5.Montée de chaise



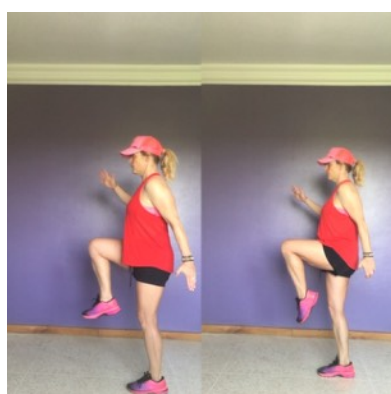
6.Squat



7.Dips



8.Gainage



9.Montée de genoux



10.Fentes alternées



11.Pompes



12.Planche côté droit

13. Planche côté gauche

