

CIRCUIT « TABATA BAS DU CORPS » LFIAM VENDREDI 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.

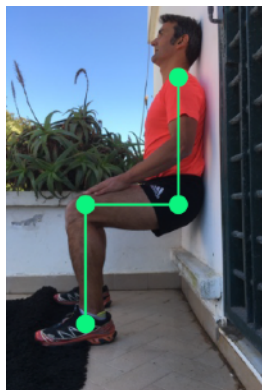
NIVEAU 1 : Faire 1 fois le circuit NIVEAU 2: Faire 2 fois le circuit NIVEAU 3: Faire 3 fois le circuit

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

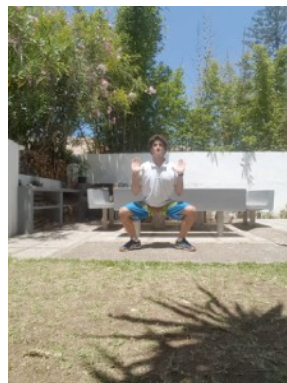
SPECIAL BAS DU CORPS



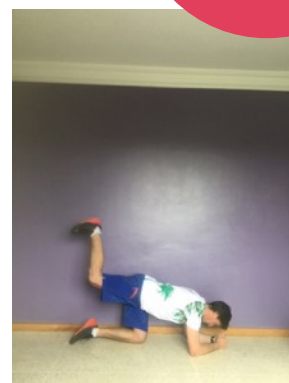
1. Jumping Jack



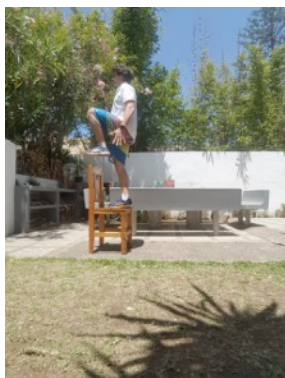
2. Chaise



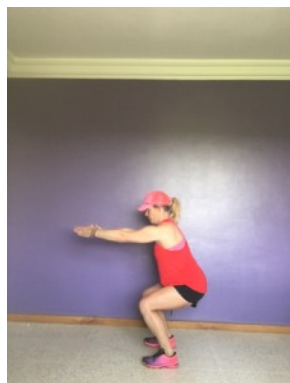
3. Squat sumo



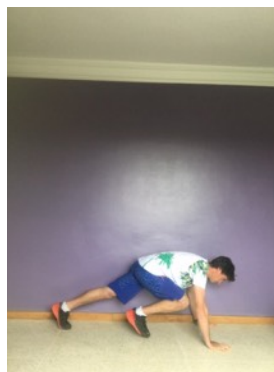
4. Fessier alterné



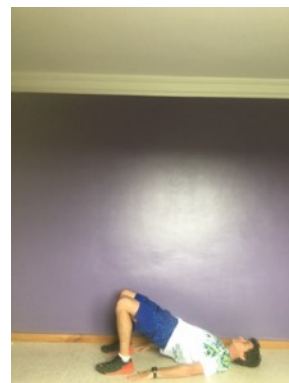
5. Montée de chaise



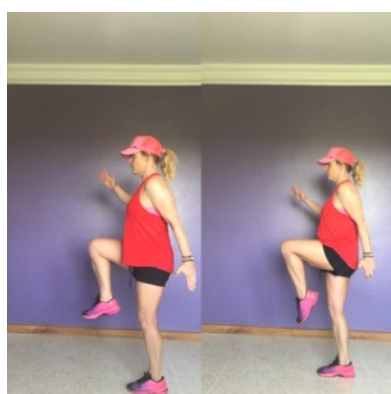
6. Squat



7. Mountain climber



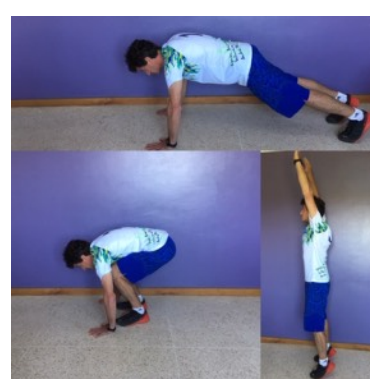
8. Relevé de bassin



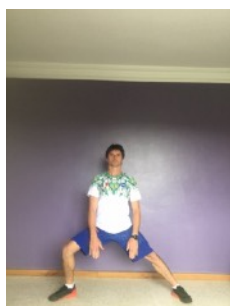
9. Montée de genoux



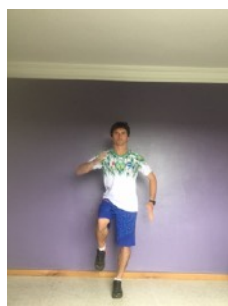
10. Fentes alternées



11. Burpees



12. Squat latéral alterné



13. Footing