

SÉANCE CORPS COMPLET 19: 30' (TABATA)

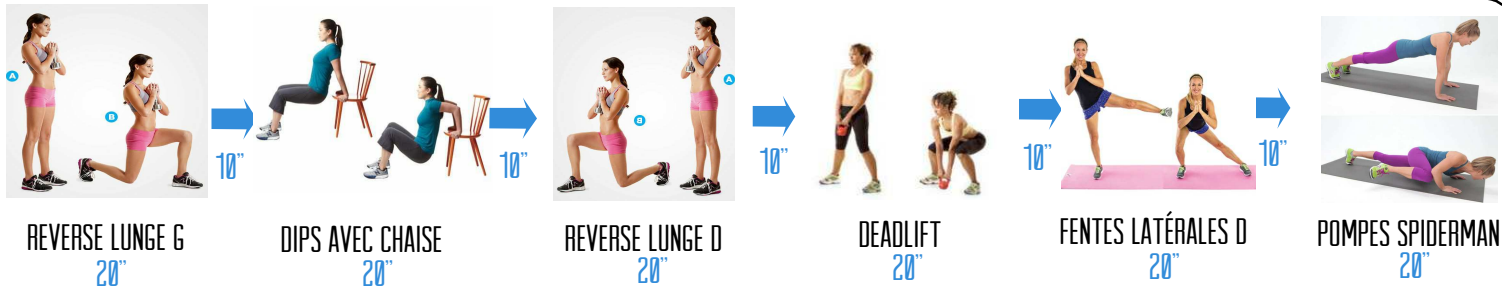
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE



CIRCUIT À RÉALISER 2X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

RÉCUP 30"

1/ÉCHAUFFEMENT : 7'



CIRCUIT À RÉALISER 2X

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE

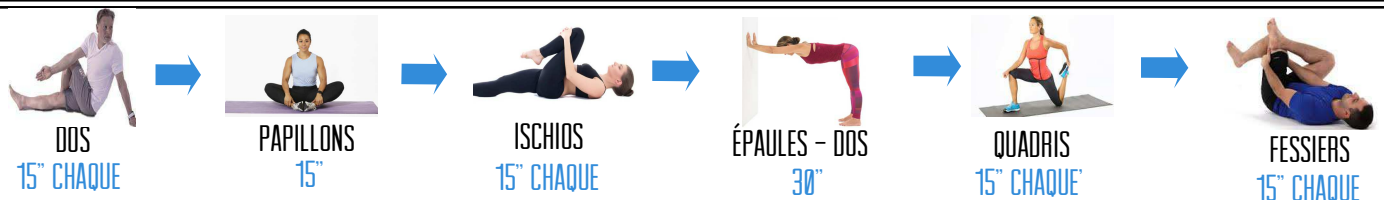
2/TABATA 1 : 9'



CIRCUIT À RÉALISER 2X

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE

3/TABATA 2 : 9'



CIRCUIT À RÉALISER 1X

4/ÉTIREMENTS : 3'