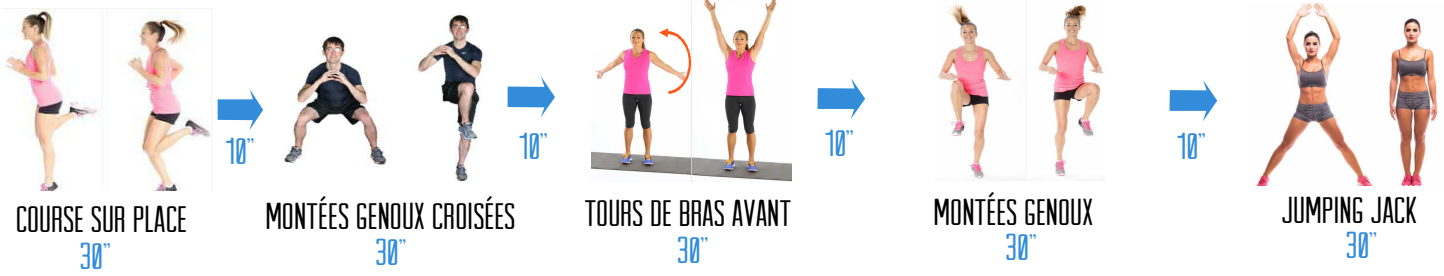


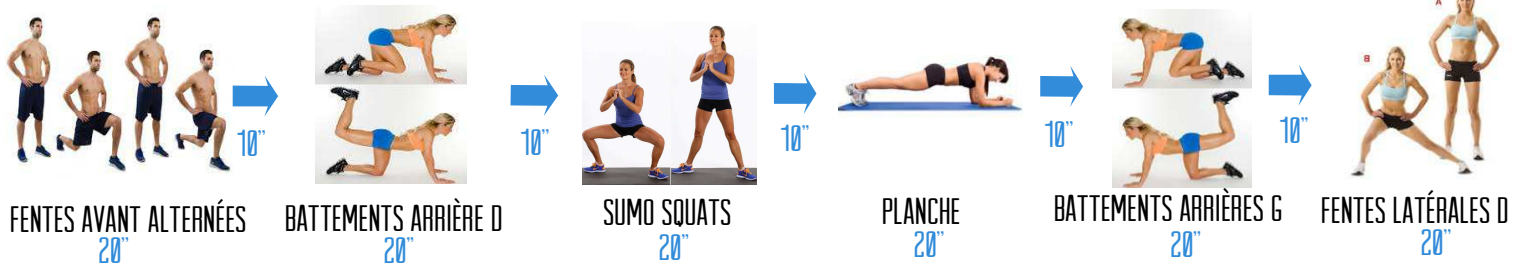
# SÉANCE CORPS COMPLET 3: 30' (TABATA)



CIRCUIT À RÉALISER 2X - INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

## 1/ÉCHAUFFEMENT : 7'

RÉCUP 30''



CIRCUIT À RÉALISER 2X

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE

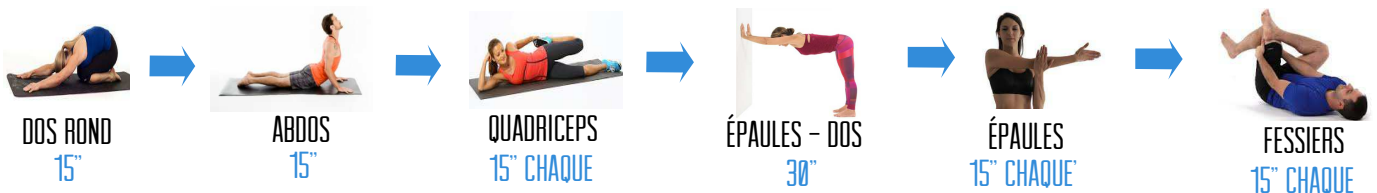
## 2/TABATA 1 : 9'



CIRCUIT À RÉALISER 2X

RÉCUPÉRATION 1 MINUTE

## 3/TABATA 2 : 9'



CIRCUIT À RÉALISER 1X

TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE