

# SWEAT MAKERS - SEANCE AVIRON INDOOR

Reproduction et diffusion interdites - kevin.scott@live.fr

Consultez les indications communiquées sur la page dédiée sur capmararatahiti.net

Prenez les précautions en rapport avec votre condition physique et celle des personnes avec qui vous pratiquez :  
adaptez les contenus aux possibilités des pratiquants



## Séances Co-VID 19 - Tabata poids de corps 1

### Warm Up & Set Up :

- #1 [Montée de genoux / Abdos crunch au sol / Steping ou juming Jack / fentes alternées ] x 2
- #2 [Montée de genoux / Triceps Push Ups / Steping ou juming Jack / fentes alternées ] x 2
- #3 [Montée de genoux / Abdos crunch au sol / Steping ou juming Jack / fentes alternées ] x 2

- > Format du TABATA : 20" ON / 10" OFF x 8 (suivez l'ordre des enchainements pour compléter vos répétitions)
- > N'hésitez pas à vous rappeler les exercices avant de commencer en les réalisant chacun quelques fois
- > a l'échauffement, on opte pour une difficulté peu élevée : on privilégie l'exécution

### Work Out :

- #4 Montées de Genoux sur place / Abdos Crunch au sol
- #5 Steping ou jumping Jacks / fentes alternées
- #6 Montées de Genoux sur place / Triceps Push Ups
- #7 Steping ou jumping Jacks / Fentes alternées
- #8 Montées de Genoux sur place / Abdos Crunch au sol
- #9 Steping ou jumping Jacks / Fentes Alternées
- #10 Montées de Genoux sur place / triceps Push Ups

- > Alternier les répétitions entre les deux exercices indiqués sur une série
- > pensez à adapter la réalisation des exercices (amplitudes des appuis et du mouvement, rythme de réalisation)
- > On enchaîne les série, on se laisse juste le temps de souffler un peu et boire un coup

Cool Down : Marche 4:00 et étirements 5 à 10:00