



## Séances Confinement aout 2021

### TABATA #1

#### Warm Up & Set Up :

##### TABATA

#1 = [Bras Seuls - Bras Corps - 1/2 coulisse - LG@22] x2 = montée de Gammes x2

#2 = LG@24 - SQUAT ISO - LG@24 - Attq ISO - LG@26 - Abdos ISO - LG@26 - Attq ISO

#3 = LG@26 - SQUAT ISO - LG@26 - Attq ISO - LG@28 - Abdos ISO - LG@28 - Attq ISO

- > Rappel : Tabata = 8x 0:20 effort / 0:10 récup ou transition. Réglez un timer ou passez les musiques sur Tabata songs
- > exercices ISO = maintien de posture, sans bouger
- > Penser à la position du dos = «grand» et penché en avant en Attaque
- > Pensez à la consigne de «vouloir s'asseoir sur le rail» sur les squats, vérifiez bien le placement de vos pieds, genoux et dos

sur le PM : Intervalles temps 0:20/0:10r ou menu > Ramer à chque série si guide externe (timer ou musique)

#### Work Out :

##### TABATA

#4 LG@28-30spm / Squat ISO

#5 LG@28-30spm / Attaque ISO

#6 LG@28-30spm / Abdos ISO

#7 LG@28-30spm toutes les séries

#8 LG@28-30spm / Squat ISO

#9 LG@28-30spm / Attaque ISO

#10 LG@28-30spm / Abdos ISO

- > Respectez les périodes d'effort : pensez à relancer pour passer les 20 secondes dans la zone / exo cible à chaque répétition
- > Maximum 2:00 entre les séries
- > Pensez à moduler la position de maintien en fonction de la fatigue pour les phases ISO

sur le PM : Intervalles temps 0:20/0:10r ou menu > Ramer à chque série si guide externe (timer ou musique)

Cool Down : Ramer sans pression 4:00 en longueur les pieds détachés a moins de 20 spm

sur le PM : Menu > Ramer