

Activité TABATA

TABATA :

Qu'est ce que c'est donc ?

C'est un enchaînement de plusieurs exercices réalisés à ton rythme sur un temps de travail donné de 30 sec et avec une récupération précise 10 sec entre chaque exercice. Si c'est trop difficile tu réalises les exercices sur 20 sec. Cet enchaînement de 4 exercices s'appelle une série



Pour cette activité physique il est important que tu sois dans une tenue confortable sportive et si possible avec des baskets. Tu ne te feras pas mal aux pieds. Pense aussi à avoir une bouteille d'eau et une serviette pour t'essuyer parce que tu vas transpirer....

BON COURAGE !

Suivant ta forme, ton envie, ton niveau, tu choisis de faire

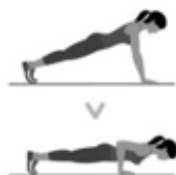
- La série d'exercices : 1/2/ 3/4 ou 5/6/7/8 ou 9/10/11/12
- Tu effectues chaque exercice de la série pendant 30 sec (ou 20sec)
- Tu prends 10 sec de récupération entre chaque exercice de la série
 - Tu répètes 3 fois, 4 fois ou 5 fois la série de 4 exercices choisis
- Tu prendras 2mn de récupération pour te reposer, boire, t'essuyer avant le recommencer la série complète des 4 exercices



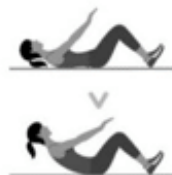
1



2



3



4



5



6



7



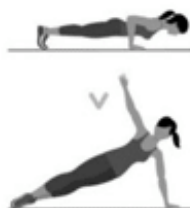
8



9



10



11



12

1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.

4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Éviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque. Attention à ne pas faire travailler la nuque, garder la tête immobile.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier). Prévoyez une chaise stable !

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes. Attention ne pas faire la tour Eiffel avec les fesses pointées ou le pont avec le ventre qui touche le sol !

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe. Si trop difficile vous pouvez toujours faire la pompe sur les genoux.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

Pour t'aider tu peux lancer avec ton portable un Tabata 30/10 : il s'agit d'une séquence musicale qui te donne un rythme de travail et qui est plus ludique et plus pratique qu'un chronomètre : tape sur you tube « Tabata 30/10 » et tu auras toutes sortes de musiques plus ou moins rapides.