

## PPG7 Tabata

**Circuit 1 :** **Abdos**

**Circuit 2 :** **Abdos**

**Circuit 3 :** **Abdos**

**Circuit 4 :** **Abdos**

**Circuit 5 :** **Abdos**

**Cardio**

**Cardio**

**Cardio**

**Cardio**

**Cardio**

**Jambes**

**Jambes**

**Jambes**

**Jambes**

**Jambes**

**Bras**

**Bras**

**Bras**

**Bras (pompes bras écartés)**

**Bras**

## PPG 7 ou exercice TABATA

**Exercice « TABATA » consiste à faire un exercice pendant 20 secondes puis un repos de 10 secondes et ceci est répété 8 fois. Autrement dit 8 exercices pendant 20 secondes avec 10 secondes de repos entre. Comme chaque circuit est composé de 4 exercices, il faudra donc effectuer chaque circuit 2 fois si vous le pouvez.**

**Pour vous aider je vous joins la musique Tabata qui vous dit quand commencer et quand stopper. La musique complète est justement programmée pour 8 round soit 2 fois un circuit.**

### Points sur quelques exercices :

**Chaque circuit est composé d'un exercice abdos, cardio, jambe et bras**

**Circuit 3: ➤ exercice 3 : départ à genoux puis une impulsion afin de se retrouver sur vos deux jambes et ceci pendant 20 secondes**

**Circuit 4 : ➤ exercice 4 : Pompes avec les bras les plus écartés possible**



**Circuit 5 : ➤ exercice 3 : Wall Ball, vous lancer un ballon au-dessus de votre tête contre un mur et dès que vous le réceptionné vous descendez en flexion de jambes et lorsque vous remonter vous lancez de nouveau le ballon et ce pendant 20 secondes**

**➤ exercice 4 : Pompes avec les bras les plus serrés possible**



**Pensez à bien vous étirer à la fin de la séance**

**Bon entraînement à tous**