

EPS – CONFINEMENT COVID 19-

TABATA WORKOUT

Garder la forme, se défouler, se renforcer !

(Ou défier sa famille !)

Echauffement

- Mobilisez **chaque articulation** suivant un ordre logique pour ne rien oublier : du haut vers le bas par exemple



- Réalisez des **étirements courts** comme ceux proposés lors des séances d'EPS ou ceux adaptés pour le travail derrière un bureau



Méthode TABATA : pendant 4 minutes, enchaîner 8 fois (20 secondes de travail sur un atelier et 10 secondes de récupération) ; Enchaîner 2, 3, ou 4

TABATA selon votre niveau, avec 2 à 3 minutes de repos entre chaque TABATA



- Dans un premier temps, surtout si vous n'avez pas de repères sur ces ateliers et ce type de travail, privilégiez un temps de séance court et un faible nombre de répétitions.



- Vous aurez besoin de :
- Choix de la difficulté : le niveau (**light**, **medium**, **hard**) le temps de séance (**2 tabatas**-**3 tabatas** ou **4 tabatas**).
Vous pouvez compter vos points pour identifier votre progression d'une séance à l'autre, ou d'une semaine à l'autre.

	Un atelier réaliser vaut
En light	1 pt
En medium	1.5 pt
En hard	2 pts

Durée de séance choisie	Coefficient à appliquer au total des points
2 tabatas	1
3 tabatas	1.5
4 tabatas	2

Exemple pour compter ses points :

Lors de la première séance, Je choisis le niveau **light** et je choisis de faire **2 Tabatas** (coeff. 1) . = 16 ateliers x 1pts = 16 pts coeff. 1 = 16 pts pour ma première séance.

Lors de la deuxième séance, Je choisis le niveau **light** et je choisis de faire **4 Tabatas** (coeff. 2) . = 32 ateliers x 1pts = 32 pts coeff. 2 = 64 pts pour ma deuxième séance.

On peut ainsi identifier ses progrès de manière concrète, en sachant que vous pouvez marquer au maximum 144 points (36 ateliers **hard** à 2 pts, sur 4 **tabatas** à coef.2)

- Ne pas commencer trop dur !
-

Méthode TABATA : pendant 4 minutes, enchaîner 8 fois (20 secondes de travail sur un atelier et 10 secondes de récupération).

Enchaîner 2, 3, ou 4 TABATA selon votre niveau, avec 2 à 3 minutes de repos entre chaque TABATA

Pour rythmer les 20sec/10 sec, je vous conseille d'utiliser les TABATA SONGS, qui sont découpées spécialement en 20sec/10sec

(par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw>)

	<u>Atelier 1</u> MONTEE DE GENOUX SUR PLACE	<u>Atelier 2</u> ABDOMINAUX TOUCHE-TALONS	<u>Atelier 3</u> SQUATS	<u>Atelier 4</u> GAINAGE
light	Montée de genou en marchant, sans sauter et sans impact 	Pieds écartés 	Demi-squats 	Bras tendus, en appui sur les mains 
medium	Montée de genou dynamique classique 	Pieds serrés 	Squats complets 	Bras fléchis en appui sur les coudes 
hard	Sprint sur place : idem niveau medium, mais plus vite ! 	Pieds serrés et positionnées loin des fesses 	Jump Squats 180° 	Bras fléchis, en appuis sur les coudes et sur un seul pied 

Semaine du 4 Mai	date	Temps de séance + coeff 2 tabatas = coeff. 1 3 tabatas = coeff 1.5 4 tabatas= coeff 2	Niveau de difficulté choisi Light Medium Hard	Nbre points marqués pendant la séance	Nbre points x coeff	Total points séance
Séance1						
Séance 2						
Séance 3						