

## Circuit training Confinement #2 - N°1

Connaissez-vous la méthode Tabata ? Cette méthode sportive, proche du HIIT, est un entraînement basé sur le fractionné, mais aussi sur la haute intensité. On attribue son invention au professeur japonais Izumi Tabata. Ses enjeux se rapprochent et sont comparables au circuit training.

La raison ? Ses workouts, basés sur des temps très courts, 4 minutes en moyenne ! Parmi les bienfaits du programme Tabata, on retrouve la perte de graisse, l'amélioration de l'endurance, ou encore le développement de la tonicité.

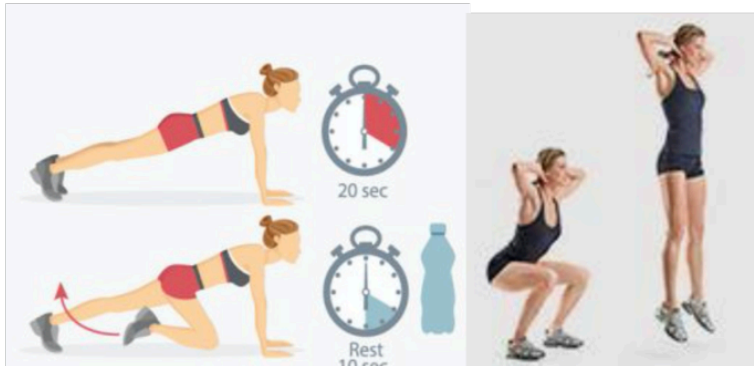
Car l'atout principal de ce type de circuit training est de faire travailler tous les groupes musculaires. Un sport complet donc, qui permet à tout un chacun de se fixer des objectifs clairs, et de tout donner pour progresser et pour les atteindre.

Le programme Tabata se présente par le biais d'une alternance entre phases d'efforts très intenses mais très courts, et phases de récupération. Un pic maximal d'efforts fourni par le corps, récompensé par une pause courte.

chaque tabata: faire 20 sec de travail et 10 sec de repos; 8 fois  
Alternier entre 2 exercices A et B, 4 fois. Temps de repos entre les tabatas: 1  
1 tabata = A B A B A B A B

- TABATA 1 EXERCICE A DEMI BURPEES (sans la pompe)
- TABATA 2 EXERCICE A PLANCHE (touche épaules ou commando)
- TABATA 3 EXERCICE A MOUNTAIN CLIMBERS
- TABATA 4 EXERCICE A POMPES

- EXERCICE B FENTES
- EXERCICE B SUPERMAN
- EXERCICE B SQUATS SAUTES
- EXERCICE B MONTEES DE GENOUX

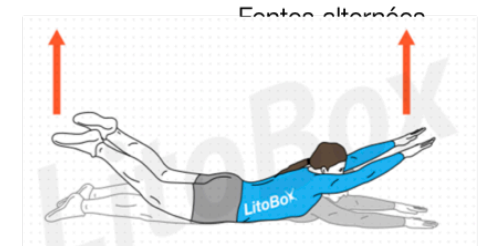


Mountains climbers

Squat jump



Planche (touche épaules ou commando)



Super.wo.man



Pompes

Montées de genoux