

## SEANCE DE SPORT N°4 « TABATA»

### Petite citation du jour :

« L'ECHEC FAIT TOMBER LE PERDANT MAIS IL INSPIRE LE GAGNANT »

Robert T.KIOSAKY

Pour cette 4<sup>ème</sup> séance de sport, nous allons pratiquer la méthode TABATA.

La méthode Tabata consiste à s'entraîner en fractionné à haute intensité. C'est le professeur japonais Tabata qui a créé ce concept et lui a donné son nom.

Ils se sont alors aperçus que l'entraînement par intervalles donnait plus de résultats pour la perte de masse grasse mais permettait aussi de gagner en muscles et en endurance.

La méthode Tabata consiste à s'entraîner en fractionné à haute intensité pendant 4 min :

**4 MIN = 20 SEC EFFORT / 10 SEC REPOS**

### **ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE: (5 MIN)**

Faire toujours la même routine (pas très ludique mais essentiel pour ne pas se blesser) :

- Réaliser une première fois, pendant 20s, des rotations pour chaque articulation, poignets, épaules, cou, coudes, chevilles, genoux et hanches.
- Réaliser une deuxième fois, l'ensemble des mouvements en augmentant progressivement la vitesse de rotation ainsi que l'amplitude pendant une durée de 20s.
- N'oubliez pas de changer le sens de rotation toutes les 10s

### **ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE (5MIN)**

Faire 2 fois cet enchaînement en augmentant la vitesse et l'amplitude des mouvements sur le 2<sup>ème</sup> tour :

- 10 Lever de genoux
- 10 squats
- 10 Abdos au choix
- 10 Epaule « Développés militaire » (avec une bouteille dans chaque main)
- 20 fentes (10 à jambe droite devant /10 jambes gauches devant)
- 30s de repos

Vous devez être légèrement essoufflé et ressentir une petite augmentation de la fréquence cardiaque

Avant de commencer, prenez 1 à 2 minutes pour vous hydrater, et soufflez !

### Matériels nécessaires :

- Un tapis ou serviette pour réaliser les exercices d'abdos
- Un chronomètre ou montre
- Deux bouteilles d'eau pour effectuer les exercices des épaules  
Et surtout de la motivation ;)

### **PARTIE PRINCIPALE « TABATA »**

Pour chaque exercice, réaliser **20 SECONDES** d'effort (intensité maximale) suivi **DE 10 SECONDES** de repos. Enchaîner cet enchaînement **8 FOIS (DUREE DE 4 MINUTES)**.

Listing des exercices :

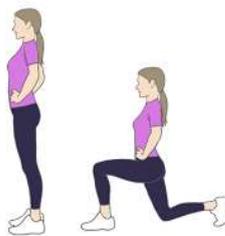
- Squats



- Abdominaux



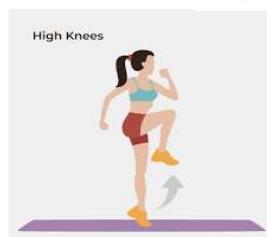
- Fentes (à la moitié du temps, changer de jambe devant ou pour les plus téméraires, faire un TABATA en entier, jambe droite devant sur les 4min puis jambe gauche)



- Epaules « Développé militaire »

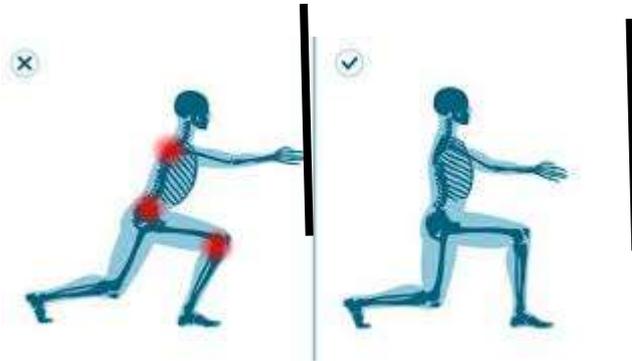


- Lever de genoux



Consignes de réalisation :

- Pour les exercices garder impérativement le dos droit, à part pour l'exercice d'abdo « crunch » où le dos doit être arrondi pour accentuer le travail des abdos.
- Pour l'exercice de fente, le genou ne doit pas toucher le sol mais s'y rapprocher le plus proche possible. De plus, lorsqu'on descend en position fente, il ne faut pas que le genou dépasse l'axe de la cheville :



- Pour les levées de genoux, essayez de ne pas mettre le talon au sol pendant les 20s d'efforts pour solliciter les muscles du mollet.
- Pour les épaules, munissez-vous d'une bouteille d'eau dans chaque main.

Bonne séance et bon courage à vous tous.