

## Lundi 30 novembre

Il faut bien écouter la musique car il y a une personne qui dit les temps.

8 rounds 30 secondes dynamique + 10 secondes statiques.

Nb	30 secondes	10 secondes
----	-------------	-------------

### Musique sur Youtube « Tabata Dr Dre »

1	Pousse mur	Garder les jambes tendues levé
2	Gainage coté sur main, lever de bassin coté de haut en bas	Tenir avec le bassin le plus haut possible
3	Superman, monter poitrine et jambes	Tenir la position
4	Gainage coté sur main, lever de bassin coté de haut en bas (deuxième coté)	Tenir avec le bassin le plus haut possible
5	Allonger, jambes pliées, monter le bassin (fesses)	Tenir avec le bassin le plus haut possible
6	Pompes (écarts des mains que vous souhaitez et genoux autorisés)	Tenir en position basse
7	Position gainage, ramener les genoux en alternant le plus rapidement possible au milieu	Tenir en position gainage
8	Jusqu'à la fin de la musique, flexions extensions	

### Musique sur Youtube « Tabata Black in Back »

1	Allonger sur un côté, oblique, lever tout le corps plusieurs fois	Tenir avec le corps levé
2	Sur le ventre, bras plié coté, lever les bras le plus haut possible puis redescendre	Tenir avec les bras pliés le plus haut possible
3	Allonger sur un côté, oblique, lever tout le corps plusieurs fois (deuxième coté)	Tenir avec le corps levé
4	Sur le dos, jambes pliées, pieds posés, aller chercher chevilles sur les coté	Tenir avec les épaules hautes, mains entre les genoux
5	Sur le dos, jambes pliées (genoux alignés avec les hanches a 90°), aller chercher genoux en montant les épaules	Tenir avec les épaules hautes, mains entre les genoux
6	Squats avec les pieds écarté	Tenir en squat (fesses alignées avec les genoux a 90° + dos droit)
7	Partir debout avec les mains devant les pieds, avancer les mains le plus loin possible puis remonter aux pieds	Tenir le plus bas possible
8	Jusqu'à la fin de la musique, debout en monter de genoux	