

## CIRCUIT TRAINING « TABATA »

- **UN TABATA c'est QUOI ?**

Créée par le professeur japonais Izumi Tabata, la méthode tabata est une forme d'entraînement HIIT (High Intensity Interval Training) c'est à dire d'entraînement intensif intermittent.

Pendant 4 minutes : on alterne 20" d'exercices à haute intensité et 10" de repos sur 8 séries

On peut enchaîner plusieurs tabatas de 4 minutes pour travailler son cardio et renforcer l'ensemble des muscles.

Sur YOUTUBE vous trouverez de nombreuses musiques de tabata . En voici quelques unes ; )

<https://music.apple.com/fr/album/tabata-8-freaks-plus-60-sec-rest/983326877?i=983327531>

<https://music.apple.com/fr/album/back-in-black-tabata-mix/1136971893?i=1136971992>

<https://music.apple.com/fr/album/uptown-funk-tabata-mix/1136971893?i=1136971899>

<https://music.apple.com/fr/album/adrenaline-tabata-144-bpm-8-round-20-10-with-vocal-coach/1053130982?i=1053131120>

<https://music.apple.com/fr/album/power-up-tabata-120-bpm-8-round-20-10-with-vocal-coach/1053130982?i=1053131124>

<https://music.apple.com/fr/album/time-to-sweat-tabata-144-bpm-8-round-20-10-with-vocal-coach/1053130982?i=1053131122>

<https://music.apple.com/fr/album/gasolina-tabata-remix/1017806921?i=1017807324>

- **A QUOI ça SERT ?**

L'alternance rapide de l'effort et de la récupération accélère le brûlage des graisses.

Cette méthode nécessite peu de place et de matériel.

Les exercices sont variés et permettent de travailler le cardio et de renforcer tous les muscles du corps.

- **Mais ATTENTION :**

Pour être efficace, il faut fournir un EFFORT INTENSE.

Donc :

- cette méthode est réservée aux pratiquants en bonne santé. Dans le doute, pratiquer à une allure modérée et arrêter dès l'apparition d'une gêne respiratoire, articulaire ou autre.
- Il est IMPORTANT de S'ECHAUFFER avant de commencer : mobiliser ses articulations (épaules avec un bâton par exemple , genoux, chevilles..), chauffer ses muscles et élever son rythme cardiaque (corde à sauter, ou trotting sur place, talon fesses, jumping jack, montées genoux, squat, pompes à genoux).
- Et de revenir au calme en s'étirant brièvement à la fin de l'entraînement. ou en se massant avec un rouleau de massage

- **Voici 10 exemples de TABATAS** : un pour s'échauffer et 9 tabatas où on alterne 2 exercices par tabata. A vous de les choisir et de les mixer selon votre forme du jour et vos envies !

- **3 NIVEAUX** sont proposés à chaque fois : A vous de choisir le votre et de mixer si besoin ; )

NIVEAU PADAWAN :



NIVEAU JEDI :



NIVEAU MAITRE YODA



## ECHAUFFEMENT : TABATA 1

SERIE 1		SERIE 2		SERIE 3		SERIE 4		SERIE 5		SERIE 6		SERIE 7		SERIE 8
20"	10"	20"	10"	20"	10"	20"	10"	20"	10"	20"	10"	20"	10"	20"
T A L O N S	F O O T I N G	S A U T I L L E S	F O O T I N G	J U M P I N G	F O O T I N G	P A S	F O O T I N G	M O N T E E S	F O O T I N G	S Q U A T S	F O O T I N G	S Q U A T S	F O O T I N G	M O O U N T A I N
F E S S E S		D à		J A C K		C H A S S E S		G E N O U X				S U M O		C L I M B
		G												

<b>TABATA 2:</b>					
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20 " SQUAT</b>		<b>20 " MONTEE de GENOUX</b>		
<b>NIVEAU PADAWAN :</b> 	<b>SQUAT</b> 	<b>10 "</b>	<b>MONTEE GENOUX LENTEMENT.</b> 	<b>10 "</b>	
<b>NIVEAU JEDI :</b> 	<b>SQUAT avec 2 REBONDS en BAS</b>  bas X 2 en	<b>R</b>	<b>MONTEE GENOUX + CROISE COUDE</b> 	<b>R</b>	
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b> 	<b>SQUAT SAUTE</b> 	<b>E</b>	<b>MONTEE GENOUX DYNAMIQUE</b> 	<b>E</b>	
		<b>P</b>		<b>P</b>	
		<b>O</b>		<b>O</b>	
		<b>S</b>		<b>S</b>	

<b>TABATA 3 :</b>				
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" SQUAT SUMO</b>	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>	<b>20" SAUTS Droite/ Gauche</b>	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>
<b>NIVEAU PADAWAN :</b> 	<b>SQUAT SUMO</b> 		<b>SAUTS DROITE GAUCHE</b>	
<b>NIVEAU JEDI :</b> 	<b>SQUAT SUMO avec 2 REBONDS en BAS</b> 		<b>Idem en DESCENDANT + BAS</b>	
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b> 	<b>POP SQUAT</b> 		<b>PAS du PATINEUR</b> 	

<b>TABATA 4 :</b>				
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" FENTE</b>	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>	<b>20" JUMPING JACK</b>	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>
<b>NIVEAU PADAWAN :</b> 	<b>FENTE sur place un côté</b> 		<b>TALON FESSE</b> 	
<b>NIVEAU JEDI :</b> 	<b>FENTES ALTERNEES</b> 		<b>JUMPING JACK mains aux hanches</b> 	
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b> 	<b>FENTES SAUTEES</b> 		<b>JUMPING JACK</b> 	

<b>TABATA 5 :</b>				
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" LUNGE COTE</b>		<b>20" PAS CHASSES</b>	
<b>NIVEAU PADAWAN :</b> 	<b>LUNGE de DROITE à GAUCHE</b> 	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>	<b>PAS CHASSES</b>	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>
<b>NIVEAU JEDI :</b> 	<b>LUNGES ALTERNES</b> 		<b>PAS CHASSES + SQUAT</b>	
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b> 	<b>LUNGES SAUTES</b> 		<b>PAS CHASSES + SQUATS + SAUTS</b>	

<b>TABATA 6 :</b>				
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" POMPE</b>		<b>20" BURPEE</b>	
<b>NIVEAU PADAWAN :</b> 	<b>SUR UN BANC</b> 	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>	<b>MOUNTAIN CLIMB</b> 	<b>10 "</b>  <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>O</b> <b>S</b>
<b>NIVEAU JEDI :</b> 	<b>A GENOUX</b> 		<b>BURPEE</b> 	
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b> 	<b>SUR LES PIEDS</b> 		<b>BURPEE + POMPE en BAS</b>	

<b>TABATA 7 :</b>				
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" DIPS</b>	<b>10 "</b>	<b>20" MONTEE BANC</b>	<b>10 "</b>
<b>NIVEAU PADAWAN :</b>	<b>JAMBES FLECHIES</b>		<b>1 PIED après l'autre</b>	
<b>NIVEAU JEDI :</b>	<b>JAMBES TENDUES</b>	<b>R E P O S</b>	<b>Avec MONTEE de GENOUX</b>	<b>R E P O S</b>
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b>	<b>Entre 2 CHAISES</b>		<b>BOX JUMP</b>	

<b>TABATA 8 :</b>				
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" ISCHIOS/ FESSIERS</b>	<b>10 "</b>	<b>20" GAINAGE ABDOS</b>	<b>10 "</b>
<b>NIVEAU PADAWAN :</b>	<b>2 PIEDS AU SOL</b>		<b>GAINAGE JAMBES FLECHIES</b>	
<b>NIVEAU JEDI :</b>	<b>UN PIED SUR UN GENOU</b>	<b>R E P O S</b>	<b>GAINAGE JAMBES TENDUES</b>	<b>R E P O S</b>
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b>	<b>UNE JAMBE TENDUE</b>		<b>« DEAD BUG » MONTER DESCENDRE Jambe et bras opposés</b>	

<b>TABATA 9:</b>					
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" GAINAGE PLANCHE</b>	<b>10 "</b>	<b>20" GAINAGE DOS</b>	<b>10 "</b>	
<b>NIVEAU PADAWAN :</b> 	<b>GAINAGE POMPE</b> 		<b>NE LEVER que les JAMBES</b>		<b>R E P O S</b>
<b>NIVEAU JEDI :</b> 	<b>GAINAGE COUDES</b> 		<b>GAINAGE</b> 		
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b> 	<b>PASSER COUDES/POMPES</b> 		<b>MONTER DESCENDRE</b> 		<b>R E P O S</b>

<b>TABATA 10:</b>					
<b>ALTERNER 4 FOIS :</b>	<b>20" GAINAGE OBLIQUE</b>	<b>10 "</b>	<b>20" ABDOS CRUNCH</b>	<b>10 "</b>	
<b>NIVEAU PADAWAN :</b> 	<b>Un GENOU AU SOL</b> 		<b>SOULEVES BASSIN</b> 		<b>R E P O S</b>
<b>NIVEAU JEDI :</b> 	<b>SUR Pieds</b> 		<b>CRUNCH MAINS AUX GENOUX</b> 		
<b>NIVEAU MAITRE YODA :</b> 	<b>UNE JAMBE LEVEE</b> 		<b>CRUNCH JAMBES RELEVES</b> 		<b>R E P O S</b>

**EXEMPLES d'ETIREMENTS en fin de séance : environ 20'' pour chaque position**

