

LEÇON 1 : Découverte des SQUATS et MOUNTAIN CLIMBER : Validation des pré requis et EMOM 5 minutes.

LES SKILLS DU JOUR :

NOM PRÉNOM :

.....



SQUAT

- NO REP :**
- . Cuisses pas à l'horizontale.
 - . Regarde ses pieds.
 - . Talons décollent.



MOUNTAIN CLIMBER

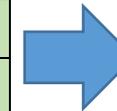
- NO REP :**
- . Dos non aligné.
 - . Pas d'amplitude.

1 / VALIDATION DES PRÉ REQUIS : À la fin de mon **TABATA** si j'ai fait moins de 6 NO REP alors j'ai validé mes pré requis !

MOUVEMENTS	NIVEAU IMPOSÉ	NO REP				Essai 1 VALIDATION	Essai 2 VALIDATION
		SQUAT	N1	ROUND 1 :	ROUND 3 :	ROUND 5 :	ROUND 7 :
MOUNTAIN CLIMBER	N2	ROUND 2 :	ROUND 4 :	ROUND 6 :	ROUND 8 :		
						Total :	Total :

2 / « TABATAS POSTURES » :

MOUVEMENTS	CHOISIR 2 NIVEAUX PAR MOUVEMENT				NO REP								
	SQUAT	1	2	3	TABATA 1	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
MOUNTAIN CLIMBER	1	2	3	4	TABATA 2	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8



CHOIX DU NIVEAU DU SQUAT	CHOIX DU NIVEAU DU MOUNTAIN CLIMBER

3 / EMOM 5 minutes

Mouvements du JOUR	Niveaux choisis				Choisir un des 3 contrats de REP			« NO REP »				
		Pour chaque mouvement				10	15	20	Erreur de posture ou REP non exécutée			
<i>SQUAT</i>	1	2	3		5	5	10	R1	R2	R3	R4	R5
<i>MOUNTAIN CLIMBER</i>	1	2	3	4	5	10	10	R1	R2	R3	R4	R5
TOTAL :				NBR REP TOUTES LES MINUTES :			TOTAL NO REP :					

LEÇON 1 : Découverte des SQUATS et MOUNTAIN CLIMBER : Validation des pré requis et EMOM 5 minutes.