

LEÇON 3 : Découverte des PUSH UP et LUNGE + EMOM 5 minutes + E2MOM de 10 minutes.

LES SKILLS DU JOUR :

NOM PRÉNOM :

.....

PUSH UP



NO REP :
 . Cuisses et buste non alignés
 . Extension non complète des bras.

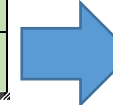
LUNGE



NO REP :
 . Buste penché vers l'avant.
 . Flexion du genou vers l'avant.

1 / « TABATA SKILLS » ET EMOM DE 5 MINUTES (5 Rounds de 1 minute):

MOUVEMENTS	CHOISIR 2 NIVEAUX PAR MOUVEMENT			NO REP								
	1	2	3	TABATA 1	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
PUSH UP	1	2	3	TABATA 1	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
LUNGE	1	2	3	TABATA 2	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8



CHOIX DU NIVEAU DE PUSH UP	CHOIX DU NIVEAU DE LUNGE

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

2 / E2MOM DE 10 MINUTES (5 Rounds de 2 minutes) :

3 Mouvements de 3 familles différentes	Niveaux choisis				Choisir un des 3 contrats de REP			« NO REP »				
	Par mouvement				15	20	30	Erreur de posture ou REP non exécutée				
	1	2	3	4	5	5	10	R1	R2	R3	R4	R5
	1	2	3	4	5	7	10	R1	R2	R3	R4	R5
	1	2	3	4	5	8	10	R1	R2	R3	R4	R5
TOTAL :				NBR REP TOUTES LES 2 MINUTES :			TOTAL NO REP :					