

LEÇON 4 : Découverte des SUPERMAN et CRUNCH + EMOM 5 minutes + E2MOM de 10 minutes.

LES SKILLS DU JOUR :

NOM PRÉNOM :

.....

SUPERMAN



NO REP :
 . Les mains touchent le sol.
 . Tête en hyperextension.

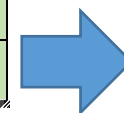
CRUNCH



NO REP :
 . Manque d'amplitude (le standard).
 . Tirage sur la nuque.

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

MOUVEMENTS	CHOISIR 2 NIVEAUX PAR MOUVEMENT		NO REP									
	1	2	TABATA 1	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	
SUPERMAN	1	2	TABATA 1	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	
CRUNCH	1	2	TABATA 2	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	



CHOIX DU NIVEAU DE SUPERMAN	CHOIX DU NIVEAU DE CRUNCH

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>SUPERMAN</i>	1	2	5	5	10	R1	R2	R3	R4	R5
<i>CRUNCH</i>	1	2	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 :				