

# Mon Défi Sport

Abdos / Fessier

Sans Matériel

TABATA (8min)

## TABATA

4 tours de 2 exercices



Cross - Crawl



Gainage Ventral

## TABATA

4 tours de 2 exercices



Squat



Hip Thrust 1 jambe

[mondefisport.com](http://mondefisport.com)

4 Tours par TABATA soit 4 minutes

Niveau 1 : 20s/10s

Niveau 2 : 20s/10s

Niveau 3 : 20s/10s

# Mon Défi Sport

Cuisses / Epaules

Haltère ou autre

4 Min

## TABATA

**8 Séries de :**

**20 secondes de Thruster**

**10 secondes de Repos**



Choisissez la charge adaptée à votre niveau même si c'est 1 kg.

\* Rep = Répétitions

[mondefisport.com](http://mondefisport.com)

**8 Tours avec 20 secondes de travail et 10 secondes de repos**

**Niveau 1 :** 6 à 8 Rep

**Niveau 2 :** 8 à 10 Rep

**Niveau 3 :** 10 à 12 Rep

# Mon Défi Sport

Cardio

Haltères

4 Min

**TABATA** = 20 secondes de travail / 10 secondes de repos

4 tours du circuit de 2 exercices

**1** Squat Jump



**2** Elévation Frontale

[mondefisport.com](http://mondefisport.com)

4 Tours du circuit

Niveau 1 : 20s/10s

Niveau 2 : 20s/10s

Niveau 3 : 20s/10s