

LEÇON 2 : Découverte des JUMPING JACK et PLANK + EMOM 5 minutes.

LES SKILLS DU JOUR :

NOM PRÉNOM :

.....



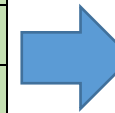
NO REP :
 . Pas d'amplitude complète des bras.
 . Mouvement non. Coordonné.



NO REP :
 . Dos creusé.
 . Fesses trop hautes.
 . Poignets en avant ou en arrière des épaules.

1 / « TABATA SKILLS » :

MOUVEMENTS	CHOISIR 2 NIVEAUX PAR MOUVEMENT			NO REP								
	1	2	3	TABATA 1	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
JUMPING JACK	1	2	3	TABATA 1	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
PLANK	1	2	3	TABATA 2	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8



CHOIX DU NIVEAU DE JUMPING JACK	CHOIX DU NIVEAU DE PLANK

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				
JUMPING JACK	1	2	3	5	5	10	R1	R2	R3	R4	R5
PLANK	1	2	3	5	10	10	R1	R2	R3	R4	R5
TOTAL :				NBR REP TOUTES LES MINUTES :			TOTAL NO REP :				