

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.

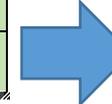
**LUNGE**



**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
<b>TOTAL :</b>			<b>NBR REP TOUTES LES MINUTES :</b>			<b>TOTAL NO REP :</b>					

**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
<b>TOTAL :</b>				<b>NBR REP TOUTES LES 2 MINUTES :</b>			<b>TOTAL NO REP :</b>					