

## TP 3 : TABATA

(20 secondes d'effort / 10 secondes de récupération)

La méthode Tabata est une forme d'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT). Le HIIT correspond à la succession d'efforts intenses suivis de courtes périodes de repos. Le tabata consiste à enchaîner 20 secondes d'exercice intense avec 10 secondes de repos sur une durée minimale de 4 minutes (soit 8 cycles). (Le Dr. Tabata a découvert qu'un groupe d'athlètes ayant participé à des séances d'entraînement plus courtes et de haute intensité pendant six semaines avait présenté une endurance aérobie et anaérobie supérieure à celle d'un deuxième groupe d'athlètes, participaient à des séances d'entraînement beaucoup plus longues à intensité modérée.)

Cette méthode améliore les ressources aérobies et anaérobies. Elle permet de travailler sur une courte durée, ce qui est intéressant pour les personnes qui n'ont pas beaucoup de temps. Elle peut se pratiquer partout, avec peu de matériel. Mais elle suppose un niveau minimum de condition physique.

« Normalement » chaque exercice doit être très intense (à intensité presque maximale), mais dans la version proposée en TP, certains exercices sont peu sollicitant sur le plan cardiovasculaire (notamment les exercices isométriques). Cela permet de rendre l'enchaînement plus facile et d'allonger la durée de la série (ici 40 exercices soit 20 minutes).

### Pliométrie (avec rebonds)

- Jumping jack
- Jump squat
- Mountain climbers
- Broad Jump – Back pedal
- Burpees
- Jog in places
- In-Out Jumps (pieds serrés / écartés)
- Skater lunge
- Fentes sautées (lunge jumps)
- Sauts latéraux jambes tendues
- Broad jumps (1/2 tour)
- Tipping

### Isométrie

- Planche ventrale
- Commando
- Planche ventrale sur coudes
- Planche debout sur 1 pied (droite)
- Planche debout sur 1 pied (gauche)
- Planche dorsale sur coudes
- Side plank right (planche costale droite)
- Side plank left (planche costale gauche)
- Araignée
- Squat iso
- Pompe iso

## Concentrique

- Pompes
- Squats
- Squats sumo
- Cossack squat right
- Cossack squat left
- Bicycle crunch
- Fentes arrières
- Fentes avants
- Curl
- Side plank raises right
- Side plank raises left
- Push-up climbers
- Fente genoux curl + extension bras
- Extension bras tendus devant
- Écartés bras tendus

## Programme

1. Jumping jack
2. Pompes
3. Planche ventrale
4. Jump squat
5. Curl
6. Planche costale à droite
7. Broad Jump – Back pedal
8. Bicycle crunch
9. Planche costale à gauche
10. Burpees
11. Squats
12. Commando
13. Extension bras tendus devant
14. Mountain climbers
15. Planche debout sur 1 pied (droite)
16. Fentes avants
17. Jog in places
18. Planche debout sur 1 pied (gauche)
19. In-Out Jumps (pieds serrés / écartés)
20. Side plank right
21. Squats sumo
22. Skater lunge
23. Side plank left
24. Pompe iso

25. Fentes sautées (lunge jumps)
26. Planche ventrale sur coudes
27. Fente genoux curl + extension bras droit
28. Sauts latéraux jambes tendues
29. Planche dorsale sur coudes
30. Fente genoux curl + extension bras gauche
31. Broad jumps (1/2 tour)
32. Side plank raises right
33. Araignée
34. Tiping
35. Side plank raises left
36. Ecartés bras tendus
37. Push-up climbers
38. Cossack squat right + left
39. Fentes arrières
40. Squat iso