

## SÉANCE ENDURANCE AÉROBIE INTÉGRÉE

### FORMAT :

Enchaînement de 12 exercices à effectuer à la suite sans récupération. Effectuer 3 à 4 tours avec 3 minutes de récupération (passive) entre les tours.

	<b>Atelier</b>	<b>Objectif</b>	<b>Temps</b>	<b>Intensité</b>
Atelier n°1	<b>Corde à Sauter</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Légère
Atelier n°2	<b>TDK* Seoi</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°3	<b>Jumping Jack</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Légère
Atelier n°4	<b>TDK Balayage</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°5	<b>Burpees</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°6	<b>TDK Uchi-Mata</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°7	<b>Corde à Sauter</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°8	<b>TDK Droite-Gauche</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°9	<b>Jumping Jack</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°10	<b>TDK Seoi</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°11	<b>Burpees</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°12	<b>TDK Libre</b>	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée

\*TDK : Tandoku Renshu

Exercices soumis par : Mathias Ricard

MEILLEURS ENSEMBLE