

BLOC 1 (à faire 8 fois) :

- Jumping Jack
- Montées de Genoux avec les Bras

4:20 En cours de lecture TABATA SONG - SENORITA - Workout Remix Have Fun Living Have Fun Living •

5:05 En cours de lecture Tabata Song - Suave (Kiss Me) / Nayer feat. Mohombi & Pitbull Tabata Music Project Tabata Music Project •

BLOC 2 (à faire 8 fois) :

- Squats Sautés
- Gainage Commando (coudes puis mains puis coudes...)

4:03 En cours de lecture Tabata Songs - "Back in Black (Tabata)" Tabata Songs Tabata Songs •

4:06 En cours de lecture Tabata Songs - "Rocky (Tabata)" Tabata Songs Tabata Songs •

BLOC 3 (à faire 8 fois) :

- Pompes en hauteur (mains sur le lit, le canapé, marche de l'escalier, ...)
- Supercoulées (lever les talons, bras en position flèche)

4:03 En cours de lecture Dance Monkey (Tabata) Tabata Songs - Topic Tabata Songs - Topic •

Tabata Songs - Topic

BLOC 4 (à faire 8 fois) :

- L'ange de la neige inversé
- Battements dorsal

4:13 En cours de lecture Blah Blah Blah (Tabata Remix 138 BPM) Power Music Workout - Topic Power Music Workout - Topic •

5:05 En cours de lecture Tabata Song - Thunderstruck (AC/DC cover by Hinder) Tabata Music Project Tabata Music Project •