

# « PROTOCOLE N°4 »

Attention, si vous n'avez pas réalisé les séances précédentes (TABATA et LITTLE), ces séances sont plus rapides donc à vous de vous jauger...

## BLOC "Échauffement" (à faire 4 à 5 fois, environ 10 minutes) :

30 CORDE A SAUTER  
20 PLANCHE ECART  
10 ABDOS BATTEMENTS  
5 POMPES

## "8/12 N°", 8" effort SUBMAX / 12" repos

### BLOC "Cardio" (à faire 8 fois) :

- Jumping-Jack
- Course
- Montées de Genoux

**2' de REPOS**

### BLOC "Haut du corps" (à faire 8 fois) :

- Dips
- Gainage Mains
- Rotations Bras Hauteur d'épaules

**2' de REPOS**

### BLOC "Abdos" (à faire 8 fois) :

- Abdos Ciseaux
- Abdos Crunchs
- Abdos Jambes Tendues (Toucher ses pieds)

**2' de REPOS**

### BLOC "Bas du corps" (à faire 8 fois) :

- Sauts Avec Montées de Genoux
- Fentes Sautées
- Chaise

**ÉTIREMENTS**