

Séance Endurance Aérobique Intégrée

Nom :

Période Confinement

	Travail	Objectif	Tps	Intensité	Récupération
Atelier 1	Corde à Sauter	Endurance Aérobique	00:01:00	Légère	Non
Atelier 2	TDK Seoi	Endurance Aérobique	00:01:00	Moyenne	Non
Atelier 3	Jumping Jack	Endurance Aérobique	00:01:00	Légère	Non
Atelier 4	TDK Balayage	Endurance Aérobique	00:01:00	Moyenne	Non
Atelier 5	Burpees	Endurance Aérobique	00:01:00	Moyenne	Non
Atelier 6	TDK Uchi-Mata	Endurance Aérobique	00:01:00	Elevée	Non
Atelier 7	Corde à Sauter	Endurance Aérobique	00:01:00	Moyenne	Non
Atelier 8	TDK Droite / Gauche	Endurance Aérobique	00:01:00	Elevée	Non
Atelier 9	Jumping Jack	Endurance Aérobique	00:01:00	Elevée	Non
Atelier 10	TDK Seoi	Endurance Aérobique	00:01:00	Elevée	Non
Atelier 11	Burpees	Endurance Aérobique	00:01:00	Elevée	Non
Atelier 12	TDK Libre	Endurance Aérobique	00:01:00	Elevée	Non

Nombre de tours	Récupération entre les tours	Type de récupération
3 à 4 tours	3 minutes	Passive