

N°

SÉANCES CHOCS

# PROTOCOLE « TABATA »

## OBJECTIFS

*Développement de la puissance maximale aérobie*  
*Développement des capacités d'endurance musculaire*  
*Développement des capacités mentales face à un effort soutenu*



4' à 17'



Très difficile



Recommandée après la série



Non recommandée

## DESCRIPTION

Le protocole « TABATA » est une méthode d'entraînement à haute intensité développée par le professeur Izumi Tabata.

Le déroulement de cet exercice est simple mais très efficace : répéter 8 fois pendant 20 secondes un exercice à intensité maximale avec 10 secondes de récupération statique entre chaque répétition.

Ne pas oublier d'inclure un échauffement (voir p. 40) et un retour au calme.

## CONTENU

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>8 × (20" + 10" de repos statique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 × (20" + 10" de repos statique)</li> <li>2'30" V1 course à pied, vélo, ou natation entre les séries.</li> </ul> <p><b>× 2 séries</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 × (20" + 10" de repos statique)</li> <li>2'30" V1 course à pied, vélo, ou natation entre les séries.</li> </ul> <p><b>× 3 séries</b></p>

## Protocoles « TABATA » intégrés à la méthode F2T

TABATA Natation

TABATA Vélo

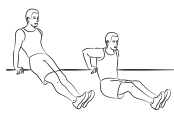
TABATA Home-trainer

TABATA Course à pied

TABATA Renforcement musculaire :



**POMPES**



**DIPS**



**FENTES SAUTÉES**



**SAUTS DE GRENOUILLE**



**BURPEES**



**ABDOS ROTATION**



**MOUNTAIN CLIMBERS**

## CONSEILS

- ▶ L'absence de fatigue après la série signifie que l'intensité de l'exercice n'était pas maximale.
- ▶ Bien rester concentré lors des phases de repos qui sont relativement courtes.
- ▶ Boire seulement lorsque la série est terminée.
- ▶ Ne pas hésiter à mixer différents exercices de renforcement musculaire au cours d'une même série mais toujours à intensité maximale.



TRAINING EXPRESS  
POUR LE TRIATHLON