





# PROGRAMME TAÏSO N°2

Musique à télécharger : <https://www.youtube.com/watch?v=roqwQ9IVPWU>

Echauffement :		
 <p>Course 5minutes sans s'arrêter</p>	 <p>2allers retours de 5m</p>	 <p>3 sauts + 1 accélération progressive de 5m 3 répétitions</p>

1 <sup>ère</sup> série : Flexion fente sautée et Gainage planche	
20 secondes de travail et 10 secondes de pause. <u>4 à 6 séries</u> alternativement. Durée : 2 à 3 minutes	
	

2 <sup>ème</sup> série : Sauts groupés et Abdos V-UP	
20 secondes de travail et 10 secondes de pause. <u>4 à 6 séries</u> alternativement. Durée : 2 à 3 minutes	
	

3 <sup>ème</sup> série : Burpees et Abdos Ciseaux	
20 secondes de travail et 10 secondes de pause. <u>4 à 6 séries</u> alternativement. Durée : 2 à 3 minutes	
