

PROGRAMME TAÏSO N°3

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

Echauffement :



Course 5 minutes sans s'arrêter



2 allers retours de 5m



3 sauts + 1 accélération progressive de 5m
3 répétitions

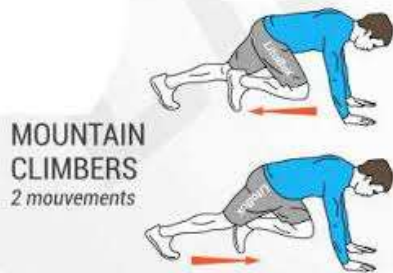
1^{ère} série : Levés de genoux et Abdos Crunch

20 secondes de travail et 10 secondes de pause. **4 à 6 séries** alternativement. Durée : 2 à 3 minutes



2^{ème} série : Mountain climbers et relevé de bassin

20 secondes de travail et 10 secondes de pause. **4 à 6 séries** alternativement. Durée : 2 à 3 minutes



3^{ème} série : Jumping Jacks et pompes sur les genoux

20 secondes de travail et 10 secondes de pause. **4 à 6 séries** alternativement. Durée : 2 à 3 minutes

