

PROGRAMME TAÏSO N°1

Musique : <https://www.youtube.com/watch?v=DgzBCOZuvy8>

Echauffement :



Course 5 minutes sans s'arrêter



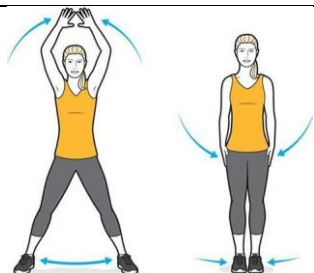
2 allers retours de 5m



3 x 10 répétitions

1^{ère} série : Jumping Jack et Gainage planche

20 secondes de travail et 10 secondes de pause. **6 à 8 séries** alternativement. Durée : 3 à 4 minutes



2^{ème} série : Burpees et Abdominaux crunch Rameur

20 secondes de travail et 10 secondes de pause. **6 à 8 séries** alternativement. Durée : 3 à 4 minutes



3^{ème} série : Squat jump et Abdominaux

20 secondes de travail et 10 secondes de pause. **6 à 8 séries** séries alternativement. Durée : 3 à 4 minutes

SQUAT JUMP

Le bon geste



FIZZUP
COACH SPORTIF EN LIGNE

CRUNCH INVERSÉ

Le bon geste



FIZZUP
COACH SPORTIF EN