

## TAÏSO MAISON

### Membres inférieurs :

montée de genoux 20 x1

montée de genoux croisée 20 x1

flexions 20 x 3

flexions ouverture de pieds 20 fois x 3

fentes tenir 10 secondes 10 fois sur chaque jambe.

Mollets:pointe de pieds 1) les deux 20 fois ,

2)coté droit 20 fois,

3)coté gauche 20 fois

et on fait trois séries .

Chaise 3 fois une minute trente.



## Membres Supérieurs :

Pompe classique 20 fois 3 Séries

Pompe à l'envers 20 fois 3 Séries .

Superman 20 x 3 séries plus une série statique de 20 secondes.



## Abdominaux:

De face 20 fois,

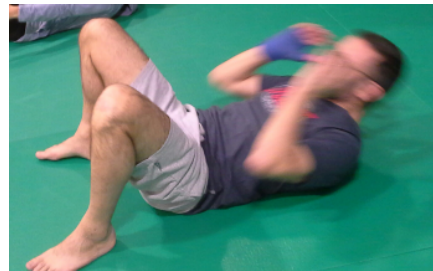
Croiser à droite 20 fois ,

Croiser à gauche 20 fois ,

Latéral 20 fois ,

Allonger les jambes 20 fois.

Faire 3 séries de chaque exercice.



## Global:

Lapin 20 x 3 séries

Lapin une jambe devant une jambe derrière 20 x 3 séries

Debout :1) sauter et écarter/ serrer les jambes 20 x 3 séries.

2) sauter 1 jambe devant et 1 jambe arrière puis inverser 20x 3 séries.

3) Alternier en sautant écarter/serrer avec jambe devant et 1 jambe arrière puis inverser 20x.

4) Sur place sautiller 5 fois et faire une flexion 10x 2 séries.

5) Petite course sur place pendant 20" et montée de genoux pendant 20" x 5 x 2 séries.



## GAINAGE:

1) gainage de face 1' ,

2) gainage sur coté droit 1' ,


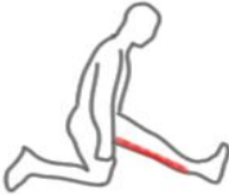







3) gainage sur le coté gauche 1'

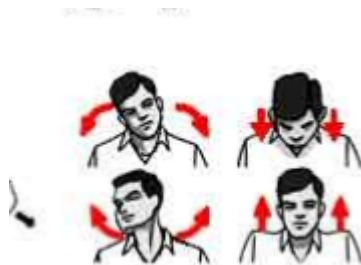
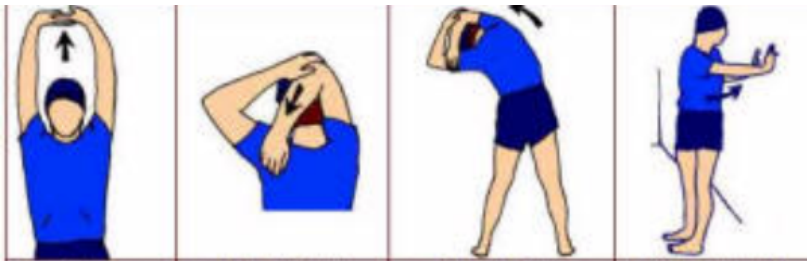
Faire exercices 1,2 et 3 x 3 séries.





# ETIREMENTS:

membres inférieurs

arrière	 <p>ischios jambiers en rotation</p>	 <p>ischios (consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)</p>	 <p>ischios</p>
arrière	 <p>fessiers</p>	 <p>fessiers</p>	 <p>mollets</p>
avant	 <p>quadriceps</p>	 <p>quadriceps (consigne : serrer les fesses)</p>	 <p>psoas (haut de l'avant cuisse)</p>



 <p>dos</p>	 <p>dos et intercostaux (consignes : fesses serrées, talons au sol)</p>
---	--