

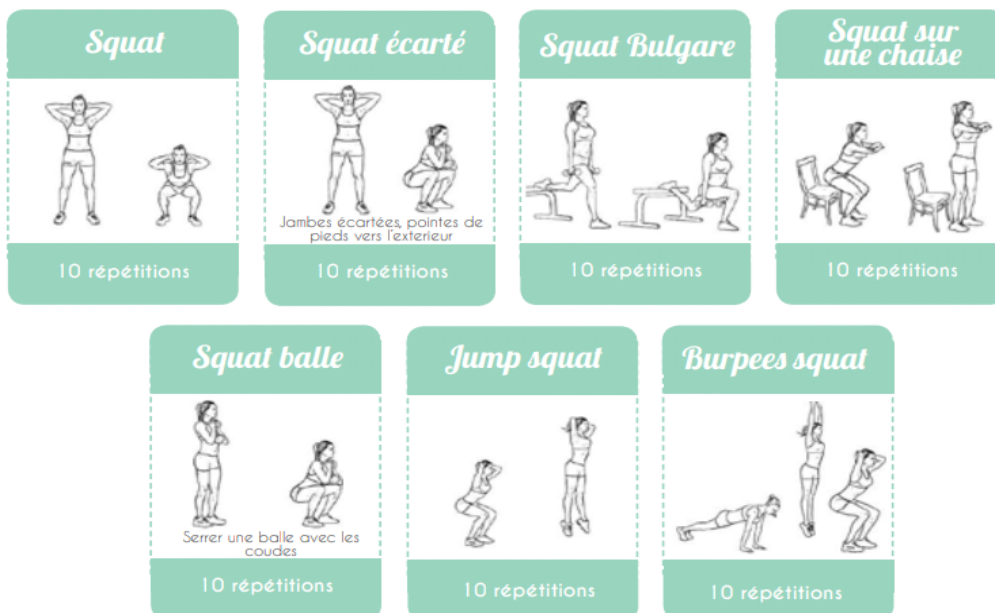
## TAÏSO MAISON 2



Serie de 10 talon fesse et 10 levées genoux et alternez :

Débutant: 1', Confirmé: 2' à 3' , Compétiteur: 3' à 5'

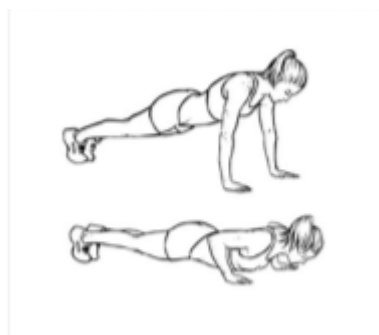
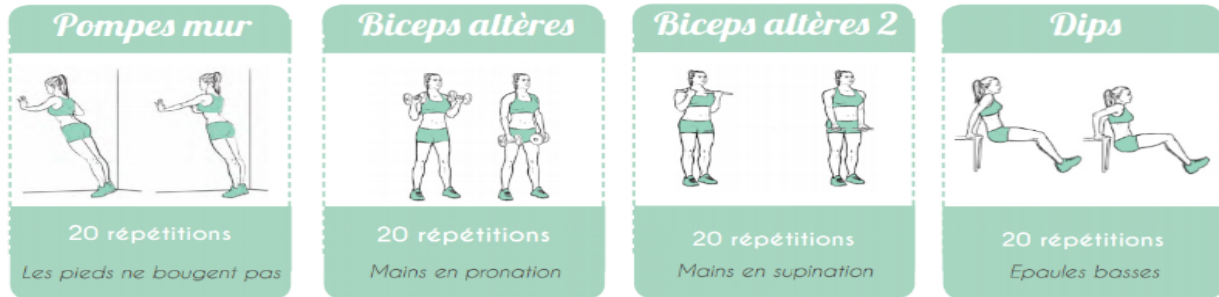
### Postures de squats



1 série = les 7 exercices avec un temps repos entre chaque.

Débutant: 1 à 2 séries, Confirmé: 2 à 3 séries , Compétiteurs 3 à 5 séries

## MEMBRES SUPERIEURS:



OU



X20

1 série = les 5 exercices et chaque exercice x20

Débutant: 1 série, Confirmé: 2 à 3 séries, Compétiteur: 3 à 5 séries.

Remplacez alternés par des bouteilles d'eau.

## ABDOMINAUX:



1 série = les 4 exercices et chaque exercice x20

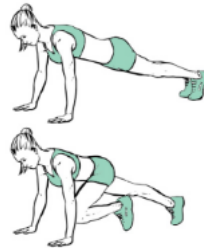
Débutant: 1 série, Confirmé : 2 à 3 séries, Compétiteur: 3 à 5 séries.

## GLOBAL:

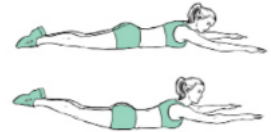
### *Jumping jacks*



### *Snap jump*



### *Superman*

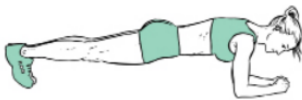


1 série = les 4 exercices et chaque exercice x20

Débutant: 1 série , Confirmé : 2 à 3 séries, Compétiteur: 3 à 5 séries.

## GAINAGE:

### *Planche*



### *Planche côté droit*



### *Planche côté gauche*



1 série = les 3 exercices










Débutant: 1 à 2 séries en tenant 30" chaque exercice




Confirmé : 2 à 3 séries en tenant 1' chaque exercice


Compétiteur: 3 à 5 séries en tenant 1'chaque exercice.


# ETIREMENTS:

membres inférieurs


|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
| arrière |  <p>ischios jambiers<br/>en rotation</p> |  <p>ischios<br/>(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<br/>(consigne : serrer les fesses)</p>               |  <p>psoas<br/>(haut de l'avant cuisse)</p> |



dos



dos et intercostaux  
(consignes : fesses serrées, talons au sol)