

TAISO A LA MAISON 3

RENFORCEMENT JAMBES :



3 séries avec un temps de repos entre chaque (1 série pour les débutants).
1 série : chaque exercice 10 répétitions et enchaîner les 3 exercices.

RENFORCEMENT HAUT DU CORPS:



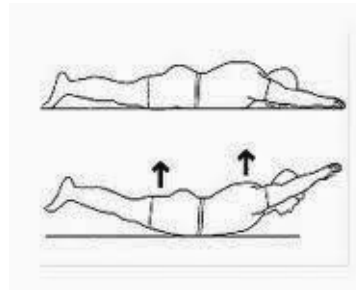
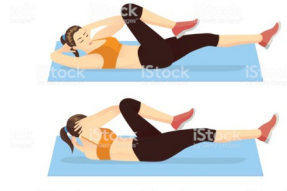
exercices avec 2 bouteilles d'eau



3 séries avec un temps de repos entre chaque (1 série pour les débutants).
1 série : chaque exercice 20 répétitions et enchaîner les 5 exercices

TAISO A LA MAISON 3

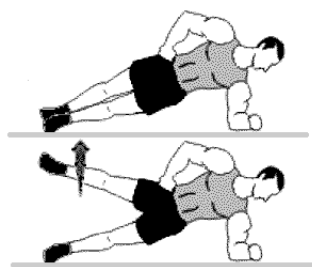
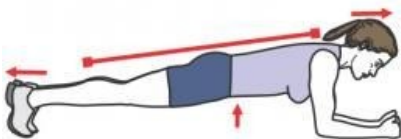
ABDOMINAUX :



3 séries avec un temps de repos entre chaque (1 série pour les débutants).

1 série : chaque exercice 20 répétitions et enchaîner les 5 exercices

GAINAGE :



coté droit + gauche



1série= les 4 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.

TAISO A LA MAISON 3



**BON COURAGE !!!
N'oubliez pas une photo**

