

Renforcement Taïso



35 minutes x 3 fois / semaine

ECHAUFFEMENT | 5 MN

5 SQUATS

10 POMPES

30 SECONDES DE MOUNTAIN CLIMBER

10 FENTES PAR JAMBES

ATTENTION A VOTRE GENOU, QU'IL NE DEPASSE PAS VOS ORTEILS

ET ON RECOMMENCE PENDANT 5 MINUTES.

HAUT DU CORPS | 10 MN

10 DIPS (TRICEPS)

ATTENTION LES COUDES JAMAIS TENDU MAIS SEMI FLÉCHIS

10 POMPES MAINS JOINTES (PECTORAUX + TRICEPS)

GENOUX A TERRE SI C'EST TROP DUR

10 POMPES STANDARD (BICEPS + PECTORAUX)



10 POMPES PRISE LARGE (EXTERIEUR PECTORAUX)

GENOUX A TERRE SI C'EST TROP DUR

20 SECONDES DE REPOS

FAIRE 3 SÉRIES

BAS DU CORPS | 10 MN

20 SQUATS

20 FENTES

20 BURPEES

20 SECONDES DE REPOS

FAIRE 3 SÉRIES

ABDOS | 10 MN

30 ABDOS CLASSIQUES (CRUNCH) JAMBES POSÉES

30 ABDOS JAMBES RELEVÉES À 90°

20 SECONDES DE REPOS

FAIRE 3 SÉRIES

+

ABDO RAMEUR PENDANT 15 SECONDES

ASSIS SUR LES FESSES EN ÉQUILIBRE, JAMBES RELEVÉES

20 SECONDES DE REPOS

FAIRE 3 SÉRIES



**POMPES MAINS
JOINTES**



POMPES PRISES LARGES



BURPEES



MOUNTAIN CLIMBER



ABDOS CLASSIQUES