

TAISO 2

I. ECHAUFFEMENT

10-20 min

Selon le matériel disponible, en choisir un dans la liste différent des semaines précédentes:

- 10 à 20 min corde à sautée
- 10 à 20 min de marche rapide
- 10 à 20 min de course légère avec quelques accélérations courtes dans une côte
- 10 à 20 min de mobilité, tandoku renshu

II. ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE

10 min

10 min faible intensité avec quelques variations d'allures sur les différents exercices

III. CIRCUIT : Variation d'intensité

de 16 min à 52min

Choisir son niveau

Niveau 1 :	un tour
Niveau 2 :	deux tours, avec 2 min de pause entre les tours
Niveau 3 :	trois tours, avec 2 min de pause entre les tours
Niveau 4 :	trois tours, avec 1 min de pause entre les tours

Le principe

Enchaîner 10 répétitions des 3 exercices selon le tempo suivant :

- 3 min vite / 3 min lent
- 3 min vite / 2 min lent
- 3 min vite / 1 min lent
- Faire une pause selon son niveau, recommencer

Les exercices

- TIRAGE X10 répétitions

Avec élastique de préférence, ou chambre à air de vélo, ceinture de judo etc

- PAS CHASSEE CHAISE X10 répétitions

Chaise à plat, faire un pas chassé à gauche puis à droite (= 1 répétition)

- POMPES SUR CHAISE X10 répétitions

Faire une pompe sur une chaise, adapter à son niveau

IV. Gainage challenge:

5 min

- **Gainage dynamique 4pattes** et lever controlatéral, maintien isométrie 5s
- **Gainage dynamique** pompe sur chaise, ouverture de tronc, maintien isométrie 5s