



Séance Taïso 2 En ligne

TYPE : HIT CARDIO	Séance 2	Niveau : tout niveau	Date de la séance : 17 mars 2020
-------------------	----------	----------------------	----------------------------------

DUREE DE LA SEANCE : environ 45 minutes

CONSIGNES : **Les exercices seront démontrés sur la chaine Youtube du « Bourges judo » dans la playlist TAÏSO**

- » Aucun matériel nécessaire
- » Veillez à toujours bien rester placé
- » Si l'exercice ne convient pas, il faut le remplacer » Pensez au muscle que vous travaillez
- » Ne soyez pas spectateur de votre séance
- » L'intensité doit être maximale

Faire en 3 à 5 tours

Temps de récupération entre les exercices de 0 à 10 secondes

Temps de récupération entre les tours 1min à 1min30

Exercice	DUREE		CONSIGNES	ORGANISATION SPATIALE	MATERIEL
<u>Conseils</u> :		Le but de cette séance est d'enchaîner les 10 exercices. 45 secondes de travail par exercice.			

<p>Échauffement</p>	<p>5 min</p>	<p>-échauffer l'ensemble des articulations et faire quelques exercices de mobilité.</p>			
<p>EXERCICE 1 ET 2</p> <p>Gainage coudes</p> <p>Et abdos (possible variations)</p>	<p>45 secondes + 45 secondes</p>				
<p>EXERCICE 3 ET 4</p> <p>Squat</p> <p>Et pompes</p>	<p>45 secondes + 45 secondes</p>	<p>-Squat faisable en squat sauté si besoin</p> <p>-Pompes faisable sur les genoux si besoin</p>			<p>T</p>

EXERCICE 5 ET 6

Chandelles

Et

Dips

**45
secondes + 45
secondes**

-Dips : à faire avec une chaise, jambes fléchies ou tendues

EXERCICE 7 ET 8

Fentes alternées

Et Burpees

**45
secondes + 45
secondes**

-Fentes alternées faisables en fentes sautées pour complexifier

EXERCICE 9 ET 10

Chaise Et

Montées de genoux

**45
secondes + 45
secondes**

<p>EXERCICE</p> <p>Étirements</p> <p>Relaxation</p>	<p>10min</p>	<p>Prenez un temps de pause en vous relaxant sur le dos. Le but est de faire redescendre votre rythme cardiaque.</p> <p>Dans un second temps étirez l'ensemble des muscles sollicités.</p>			
--------------------------------------------------------------------------	---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Observations :