



TAI NUI KUNG FU ACADEMY © copyright
Programme de Kung-Fu pour adultes



PROGRAMME	JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON	PRETENDANT NOIRE
Echauffement cardio et articulaire indispensable !	3 minutes	5 minutes	5 minutes	8 minutes	8/10 minutes	10 minutes
ABDOS						
Relevé de buste pieds accrochés	2 x 20	3 x 25	3 x 35	50+40+30	80+70+50	1 x 250
Ciseaux dos au sol jambes à 45°	2 x 7	3 x 10	3 x 15	3 x 20	50+40+30	1 x 100
Ciseaux en appui sur les av.bras	2 x 8	3 x 10	20+20+15	30+30+20	50+40+30+20+10	1 x 100
Relevé de jambes dos au sol	3 x 6	3 x 8	3 x 10	20+15+12	40+20+15	60+50+40
FLEXIONS						
Pieds largeur épaules	2 x 20	3 x 30	1 x 40	1 x 50	1 x 80	1 x 100
Pieds largeur épaules talons levés	2 x 15	2 x 20	1 x 40	1 x 50	1 x 60	1 x 100
Pieds en Horse	2 x 20	2 x 30	1 x 50	1 x 70	1 x 80	1 x 100
Sur une jambe au mur possible	-	-	1 x 6 (G et D)	2 x 7 (G et D)	2 x 8 (G et D)	12 + 10 + 10 (G et D)
GRIFFES DU TIGRE	3 x 20 rapides	3 x 30 rapides	3 x 40 rapides	60+40+30+20 rapides	4 x 50 en 15 secondes	3 x 100 en 30 secondes
HORSE STATIQUE	2 x 30 secondes	2 x 45 secondes	1 min + 45 secondes	2 min + 1 min	3 min + 1 min 30	1 x 5 min
PUNCH	2 x 20	3 x 30	3 x 50	1 x 60	1 x 100	1 x 200
DOUBLE PUNCH	2 x 10	2 x 20	2 x 30	1 x 50	1 x 60	1 x 100
TRIPLE PUNCH	2 x 10	2 x 20	1 x 30	1 x 40	1 x 50	1 x 100
POMPES						
Sur 2 mains	2 x 10	2 x 25	2 x 30	1 x 40	50 + 30	1 x 100
Sur les poings	2 x 7	2 x 10	2 x 12	2 x 15	20 + 15	1 x 50
Triceps	1 x 7	2 x 8	10 + 8	1 x 12	15 + 12/15	2 x 20
Biceps	-	-	2 x 5	1 x 10	15 + 12/15	2 x 20
Sur 5 doigts	1 x 8	10 + 8	1 x 12/15	2 x 15	20 + 15/20	1 x 30
Sur 3 doigts	-	-	2 x 5/7	2 x 10	15 + 10	20 + 15
Sur 2 doigts	-	-	-	1 x 5	2/3 x 7	2/3 x 10/15
PLANCHE STATIQUE						
Sur av.bras : 2 pieds au sol	2 x 30 sec	2 x 45 sec	1 min + 45 sec	1min30 + 1 min	2 min + 1min30	1 x 3 min
Sur 1 pied	-	20 secondes sur chaque	30 secondes sur chaque	30 secondes sur chaque	30 secondes sur chaque	1 min sur chaque
En position pompes : Sur 2 mains	1 x 30 sec	1 x 30 sec	1 x 45 sec	1 x 1 min	1 x 1 min	1 x 2 min
Sur 1 main	-	1 x 10 sec sur chaque	1 x 15 sec sur chaque	1 x 20 sec sur chaque	1 x 20 sec sur chaque	1 x 30 sec sur chaque
Elévation latérale au mur	1 x 10 (G et D)	2 x 20 (G et D)	2 x 30 (G et D)	40 + 30 (G et D)	2 x 50 (G et D)	1 x 100 ou 60 + 40
Front kick en bow stance	2 x 10 (G et D)	2 x 20 (G et D)	2 x 30 (G et D)	1 x 40 (G et D)	50 + 30 (G et D)	1 x 100 (G et D)
Round Kick	2 x 10 (G et D)	3 x 10 (G et D)	3 x 12 (G et D)	20 + 15 + 10 (G et D)	2 x 10 double round	3 x 10 double round
Side kick au mur	2 x 20 (G et D)	2 x 30 (G et D)	2 x 40 (G et D)	2 x 50 (G et D)	2 x 60 (G et D)	2 x 80 ou 2 x 100
FREQUENCE	1 X / SEM	2 X / SEM	2/3 X / SEM	2/3 X / SEM	3/4 X / SEM	4/6 X / SEM