



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 Ciseaux dos au sol jambes à 45° Ciseaux en appui sur les av.bras Relevé de jambes dos au sol	2 x 20 2 x 7 2 x 8 3 x 6	3 x 25 3 x 10 3 x 10 3 X 8	3 x 35 3 x 15 20+20+15 3 X 10	50+40+30 3 x 20 30+30+20 20+15+12	80+70+50 50+40+30 50+40+30+20+10 40+20+15	1 x 250 1 x 100 1 x 100 60+50+40
FLEXIONS Pieds largeur épaules Pieds largeur épaules talons levés Pieds en Horse Sur une jambe au mur possible	2 x 20 2 x 15 2 x 20 -	3 x 30 2 x 20 2 x 30 -	1 x 40 1 x 40 1 x 50 1 x 6 (G et D)	1 x 50 1 x 50 1 x 70 2 X 7 (G et D)	1 x 80 1 x 60 1 x 80 2 x 8 (G et D)	1 x 100 1 x 100 1 x 100 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 Sur les poings Triceps Biceps Sur 5 doigts Sur 3 doigts Sur 2 doigts	2 x 10 2 x 7 1 x 7 - 1 x 8 - -	2 x 25 2 x 10 2 x 8 - 10 + 8 - -	2 x 30 2 x 12 10 + 8 2 x 5 1 x 12/15 2 x 5/7 -	1 x 40 2 x 15 1 x 12 1 x 10 2 x 15 2 x 10 1 x 5	50 + 30 20 + 15 15 + 12/15 15 + 12/15 20 + 15/20 15 + 10 2/3 x 7	1 x 100 1 x 50 2 x 20 2 x 20 1 x 30 20 + 15 2/3 x 10/15
PLANCHE STATIQUE Sur av.bras : 2 pieds au sol Sur 1 pied En position pompes : Sur 2 mains Sur 1 main	2 x 30 sec - 1 x 30 sec -	2 x 45 sec 20 secondes sur chaque 1 x 30 sec 1 x 10 sec sur chaque	1 min + 45 sec 30 secondes sur chaque 1 x 45 sec 1 x 15 sec sur chaque	1min30 + 1 min 30 secondes sur chaque 1 x 1 min 1 x 20 sec sur chaque	2 min + 1min30 30 secondes sur chaque 1 x 1 min 1 x 20 sec sur chaque	1 x 3 min 1 min sur chaque 1 x 2 min 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