



## Mise en forme Taekwon-do

Épelez votre prénom et nom et faite l'entraînement :

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| A. 20 x squats                                 | N. 20 x Jumping Jack          |
| B. 10 x coups de pied avant                    | O. 1 minute, chaise           |
| C. 30 secondes, planche                        | P. 1 minute, planche          |
| D. 10 x coups de pied circulaires              | Q. 10 x coups de pied avant   |
| E. 1 x Chon-ji                                 | R. 40 x Jumping Jack          |
| F. Coup de poing 4 directions gauche et droite | S. 1 minute, de planche       |
| G. 15 x pushups                                | T. 30 x squats                |
| H. 30 x redressements assis                    | U. 30 x coups de pied avant   |
| I. 10 x coups de pied de côté                  | V. 30 x coups de pied de côté |
| J. 30 secondes, chaise                         | W. 1 minute chaise            |
| K. Blocage 4 directions gauche et droite       | X. 50 x Jumping Jack          |
| L. 10 x Burpees                                | Y. 10 x Burpees               |
| M. 30 x squats                                 | Z. 20 x pushups               |

