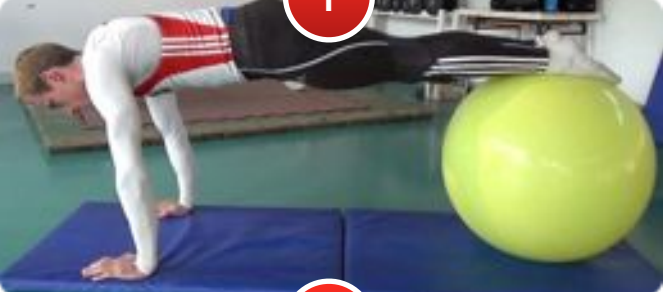



RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
« BALLON 1 »

- **Durée** : 15 x 1 minute. **Enchaîner** rapidement, sans pause entre les exercices.
- **Tenir** les positions.
- **Périodicité** : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.


**1 min**  
lever une  
jambe puis  
l'autre en  
alternant  
pendant  
1 min




**1 min**  
répéter  
pendant  
1 min




**1 min**  
faire tourner  
légèrement le  
ballon de  
gauche à  
droite




**1 min**




**1 min**




**1 min**  
répéter  
pendant  
1 min




**1 min**  
changer  
de côté  
toutes les  
10 s




**1 min**  
passer  
d'un côté  
à l'autre  
pendant  
1 min




**1 min**




**1 min**  
rebondir ou  
faire des  
battements  
avec les  
jambes



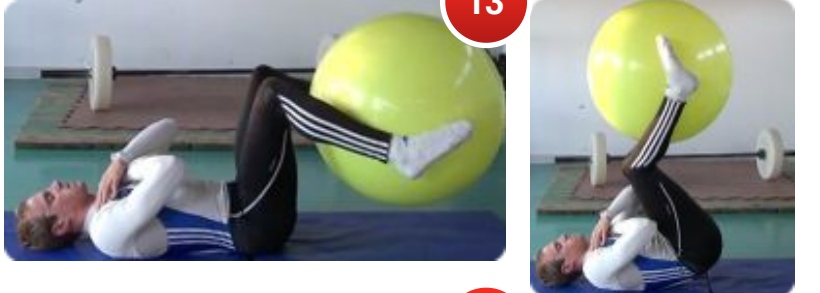
**1 min**  
répéter  
pendant  
1 min




**1 min**  
changer  
de côté  
pendant  
1 min




**1 min**  
répéter  
pendant  
1 min



**1 min**



**1 min**  
lever une  
jambe puis  
l'autre en  
alternant  
pendant  
1 min



Une réalisation correcte et le maintien précis des postures sont des éléments incontournables pour tirer profit de ces exercices. Une fois la séance maîtrisée, complexifier en alternant les sollicitations statiques et les sollicitations dynamiques, puis passer au

