

# 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



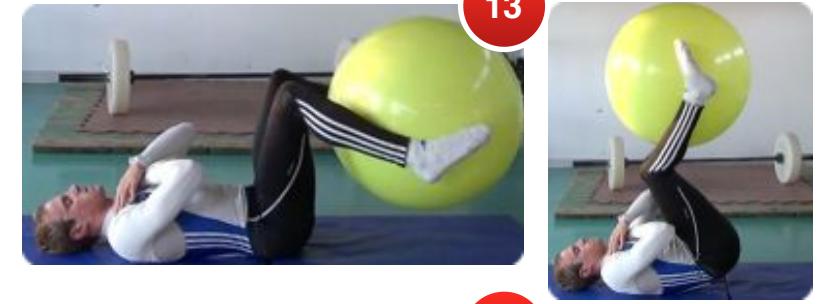
**1 min**  
répéter pendant 1 min



**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