

RENFORCEMENT MUSCULAIRE « BALLON 2 »

- 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
changer de côté pendant 1 min



1 min



1 min
changer de côté pendant 1 min



1 min
changer de côté au bout de 30 s



1 min



1 min
changer de côté pendant 1 min



1 min
changer de côté au bout de 30 s



1 min
changer de côté au bout de 30 s



1 min



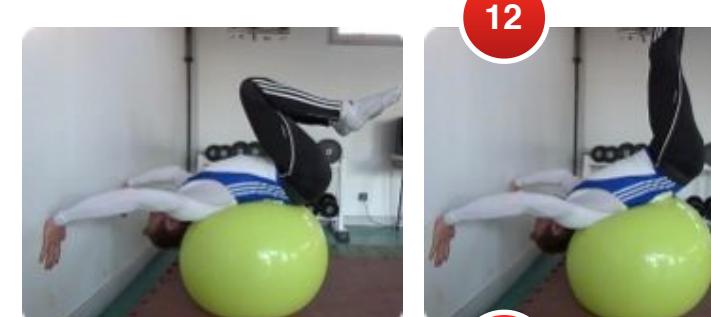
1 min



1 min



1 min



1 min
changer de côté pendant 1 min



1 min



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 niveau supérieur.



assureur militaire