

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.

