

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## « BALLON 3 »

- 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 au bout de 30 s



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



**1 min**



**1 min**  
rebondir 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**  
changer de côté pendant 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 au bout de 30 s



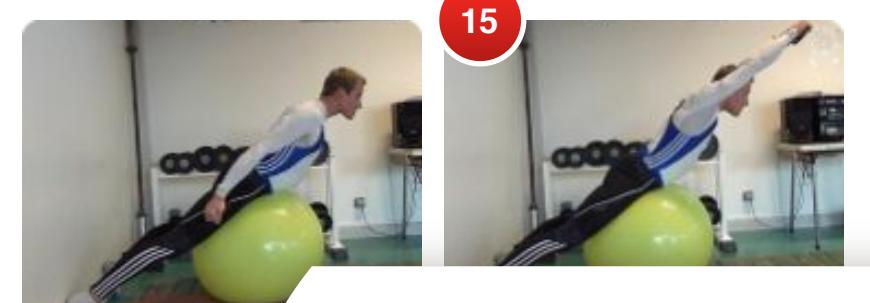
**1 min**



**1 min**  
passer le poids d'une main à l'autre pendant 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.