

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



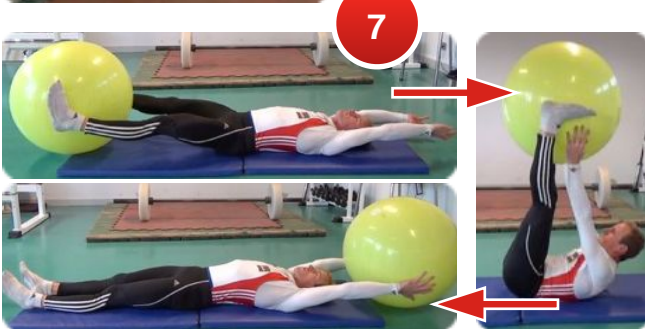
1 min
changer
de côté au
bout de
30 s



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



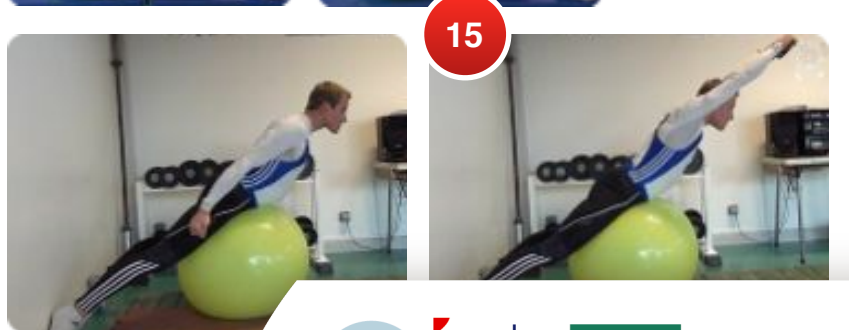
1 min



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.

