

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

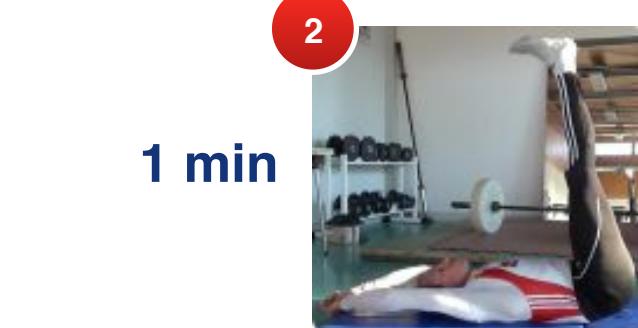
## « TAPIS 1 »

- Durée : 15 ateliers de 30 secondes à 2 minutes. **Enchaîner** rapidement sans pause entre les exercices.
- Tenir les positions, le niveau de difficulté peut être augmenté en utilisant un médecine ball.
- Périodicité : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.



1 min

1



1 min

2



30 s

3



30 s

4



2 min

5



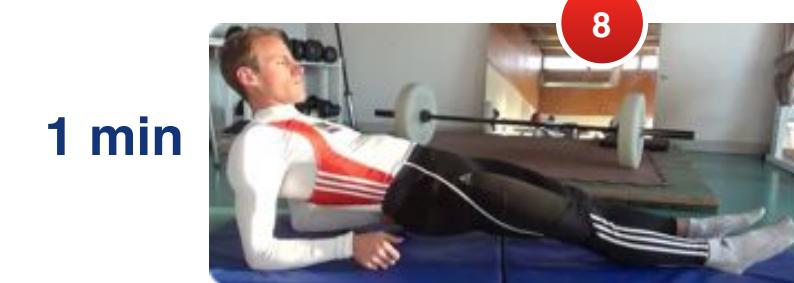
1 min

6



1 min  
changer  
de côté à  
30 s

7



1 min

8



1 min  
changer  
de côté  
toutes les  
10 s

9



1 min  
changer  
de côté  
toutes les  
15 s

10



1 min

11



1 min  
changer  
de côté  
toutes les  
10 s

12



1 min  
basculer en  
gardant  
l'angle  
initial

13



1 min

14



1 min  
changer  
de côté à  
30 s

15

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