

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 min



30 s



30 s



2 min



1 min



1 min
changer
de côté à
30 s



1 min



1 min
changer
de côté
toutes les
10 s



1 min
changer
de côté
toutes les
15 s



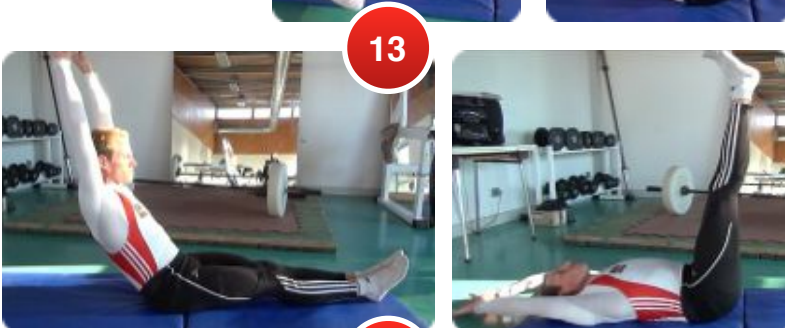
1 min



1 min
changer
de côté
toutes les
10 s



1 min
basculer en
gardant
l'angle
initial



1 min



1 min
changer
de côté à
30 s



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.

