

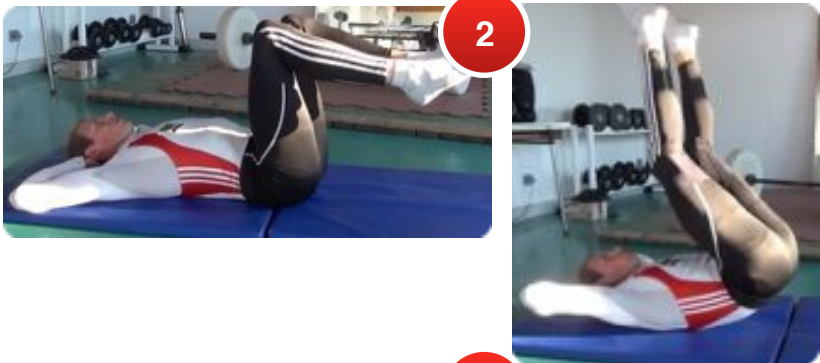
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
« TAPIS 2 »

- **Durée** : 15 x 1 minute. **Enchaîner** rapidement les ateliers sans pause.
- **Tenir** les positions.
- **Périodicité** : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.

1 min
changer
de côté
toutes les
15 s



1 min
répéter
pendant
1 min



1 min
changer
de côté
pendant
1 min



1 min
changer de
côté toutes
les 15 s
(possible
sur les
mains)



1 min
répéter
pendant
1 min



1 min
tenir
pendant
1 min



1 min
changer
de côté
toutes les
15 s



1 min
répéter
pendant
1 min



1 min
changer de
côté toutes
les 15 s
(possible
sur les
mains)



1 min
changer
de côté
toutes les
15 s



1 min
répéter 15
fois en 15
s avant de
changer
de côté



1 min
changer
de côté
toutes les
15 s



1 min
alterner
pendant
1 min



1 min
tenir 1 min
sans tirer
sur la
nuque



1 min
changer
de côté
toutes les
15 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.

