

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

1 min
répéter pendant 1 min



2

1 min
changer de côté pendant 1 min



3

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



4

1 min
répéter pendant 1 min



5

1 min
tenir pendant 1 min



6

1 min
changer de côté toutes les 15 s



7

1 min
répéter pendant 1 min



8

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



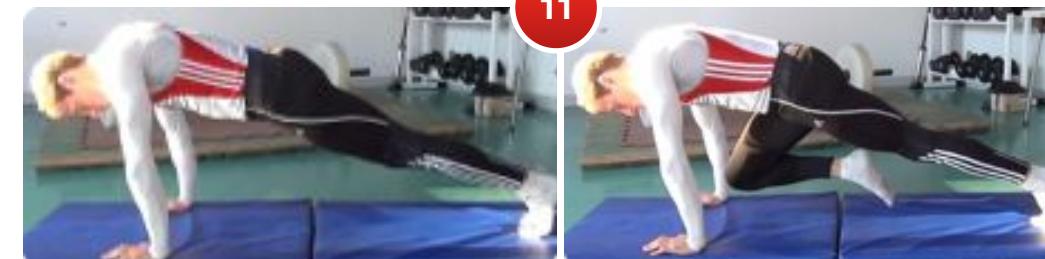
9

1 min
changer de côté toutes les 15 s



10

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



11

1 min
changer de côté toutes les 15 s



12

1 min
alterner pendant 1 min



13

1 min
tenir 1 min sans tirer sur la nuque



14

1 min
changer de côté toutes les 15 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