

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

« TAPIS 3 »

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

<p>1 min ralentir et décompos er la course (fermer les yeux)</p> 	<p>1 min rouler et revenir sans tirer sur les bras</p> 	<p>1 min descendre lentement, enrouler le dos et poser les vertèbres une à une au sol, puis remonter doucement. Répéter</p> 
<p>1 min courir 5 s, stopper et tenir la position 5 s puis repartir</p> 	<p>1 min changer de côté au bout de 30 s</p> 	<p>1 min se déplacer à 4 pattes en étant proche du sol</p> 
<p>1 min répéter puis changer de côté au bout de 30 s</p> 	<p>1 min répéter puis changer de côté au bout de 30 s</p> 	<p>1 min répéter puis changer de côté au bout de 30 s</p> 
<p>1 min changer de côté toutes les 15 s</p> 	<p>1 min changer de côté au bout de 30 s</p> 	<p>1 min changer de côté toutes les 15 s</p> 
<p>1 min répéter puis changer de côté au bout de 30 s</p> 	<p>1 min répéter puis changer de côté au bout de 30 s</p> 	<p>1 min répéter puis changer de côté au bout de 30 s</p> 

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