

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.

**1 min**  
ralentir et décomposer la course (fermer les yeux)



**1 min**  
courir 5 s, stopper et tenir la position 5 s puis repartir



**1 min**  
répéter puis changer de côté au bout de 30 s



**1 min**  
changer de côté toutes les 15 s



**1 min**  
répéter puis changer de côté au bout de 30 s



**1 min**  
rouler et revenir sans tirer sur les bras



**1 min**  
changer de côté au bout de 30 s



**1 min**  
répéter puis changer de côté au bout de 30 s



**1 min**  
changer de côté au bout de 30 s



**1 min**  
répéter puis changer de côté au bout de 30 s



**1 min**



descendre lentement, enrouler le dos et poser les vertèbres une à une au sol, puis remonter doucement. Répéter

**1 min**  
se déplacer à 4 pattes en étant proche du sol



**1 min**  
répéter puis changer de côté au bout de 30 s



**1 min**  
changer de côté toutes les 15 s



**1 min**  
répéter puis changer de côté au bout de 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.

