

Renforcement des muscles périphériques, afin d'assurer une synergie musculaire

Sur les tous les ateliers, les critères de réussite sont:

- ✓ Amplitude de mouvement
- ✓ Contrôle du mouvement
- ✓ Postures

En aucun cas le nombre de répétitions !!

1 minute de travail par atelier

20 secondes

de repos pour changer d'atelier

1

Fentes médecine ball en l'air - 1 minute

2

Lombaires sur swissball - 1 minute

3

Pompes instables - 1 minute

4

Chaise - 1 minute

5

Abdominaux - 1 minute

6

Développés nuque sur swissballx - 1 minute

7

Abdominaux sur swissball - 1 minute

8

Squats bras tendus barre vide - 1 minute

9

Tirages élastiques ou tirades rowing - 1 minute

10

Dentelé antérieur 5 à 8 kg - 1 minute