

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