

REFORCEMENT MUSCULAIRE « BALLON 1 »

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

1 mn
lever une jambe puis l'autre en alternant pendant 1 mn



1 mn
répéter pendant 1mn



1 mn
faire tourner légèrement le ballon de gauche à droite



4



1 mn

5



1 mn
répéter pendant 1mn



1 mn
changer de côté toutes les 10 s



1 mn
passer d'un côté à l'autre pendant 1 mn



1 mn



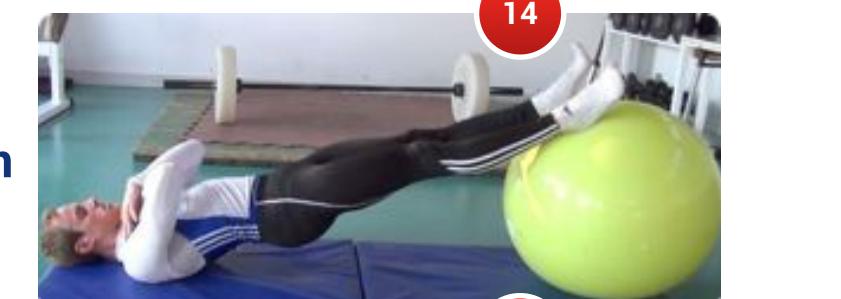
1 mn
rebondir ou faire des battements avec les jambes



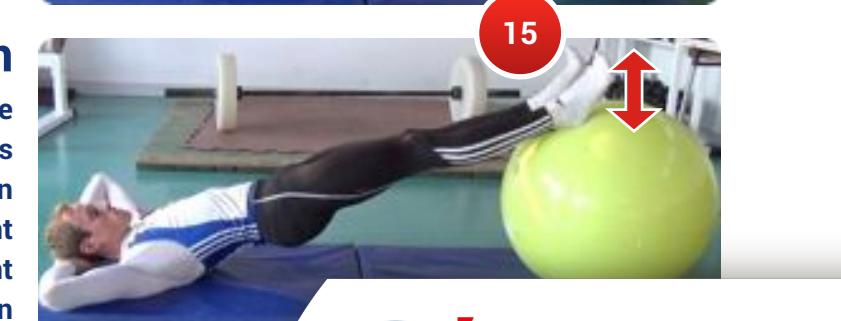
1 mn
répéter pendant 1mn



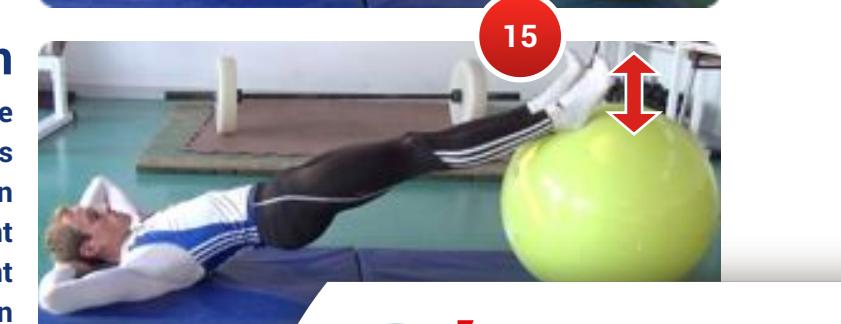
1 mn
changer de côté pendant 1 mn



1 mn
répéter pendant 1mn



1 mn



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.