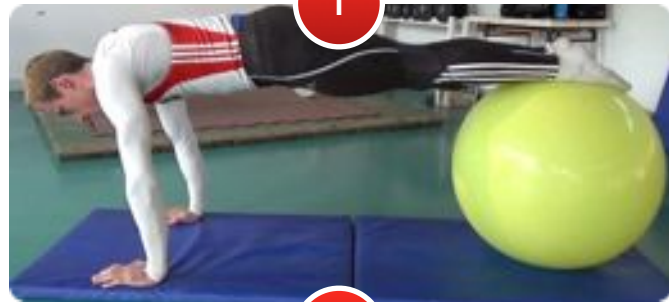


RENFORCEMENT MUSCULAIRE
« BALLON 1 »

- **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
1 mn



1 mn
faire tourner
légèrement
le ballon de
gauche à
droite



1 mn



1 mn



1 mn
répéter
pendant
1 mn



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



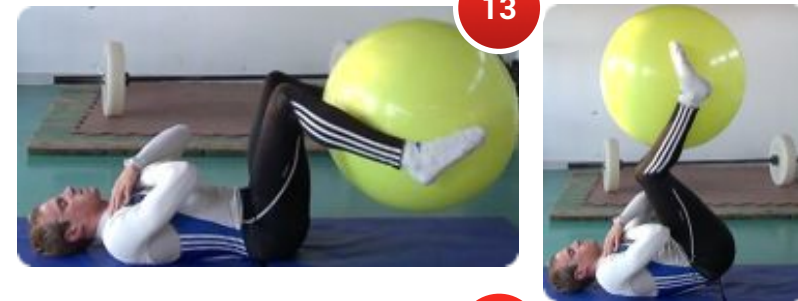
1 mn
répéter
pendant
1 mn



1 mn
changer de
côté
pendant
1 mn



1 mn
répéter
pendant
1 mn



1 mn



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

