

RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
« TAPIS 1 »

- **Durée** : 15 ateliers de 30 secondes à 2 minutes. **Enchaîner** rapidement sans pause entre les exercices.
- **Tenir** les positions, le niveau de difficulté peut être augmenté en utilisant un médecine ball.
- **Périodicité** : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.

1 mn



1 mn



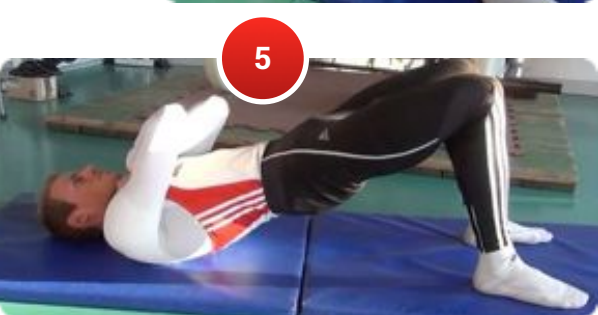
30 s



30 s



2 mn



1 mn



1 mn  
changer de  
côté à 30 s



1 mn



1 mn  
changer de  
côté toutes  
les 10 s



1 mn  
changer de  
côté toutes  
les 15 s



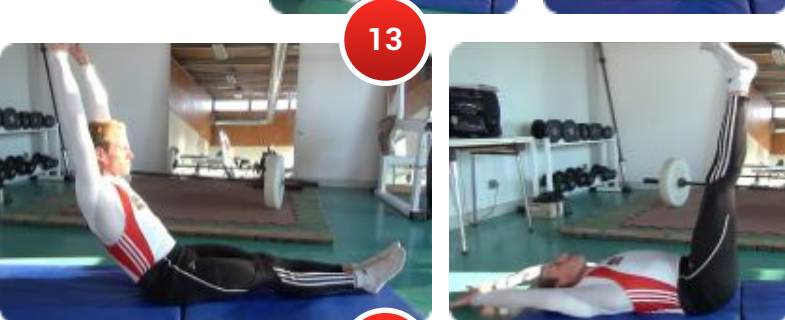
1 mn



1 mn  
changer de  
côté toutes  
les 10 s



1 mn  
basculer en  
gardant  
l'angle initial



1 mn



1 mn  
changer de  
côté à 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.

