

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.



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.

