

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

« TAPIS 2 »

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

1 mn
changer de côté toutes les 15 s



1 mn
répéter pendant 1 mn



1 mn
changer de côté pendant 1 mn



1 mn
changer de côté toutes les 15 s (possible sur les mains)



1 mn
répéter pendant 1 mn



1 mn
tenir pendant 1 mn



1 mn
changer de côté toutes les 15 s



1 mn
répéter pendant 1 mn



1 mn
changer de côté toutes les 15 s (possible sur les mains)



1 mn
changer de côté toutes les 15 s



1 mn
répéter 15 fois en 15 s avant de changer de côté



1 mn
changer de côté toutes les 15 s



1 mn
alterner pendant 1 mn



1 mn
tenir 1 mn sans tirer sur la nuque



1 mn
changer de côté toutes les 15 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.