

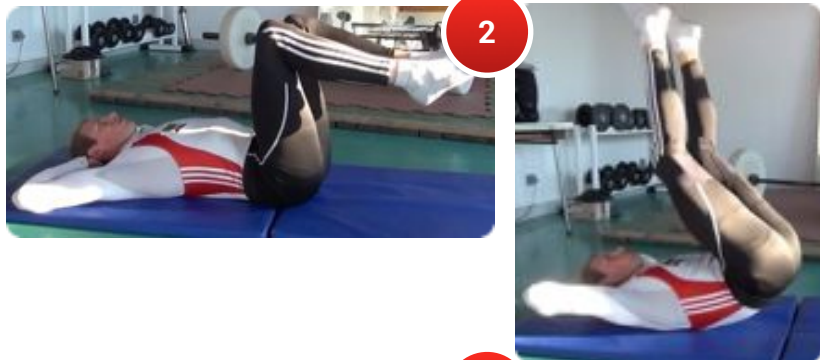
RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
« TAPIS 2 »

- **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



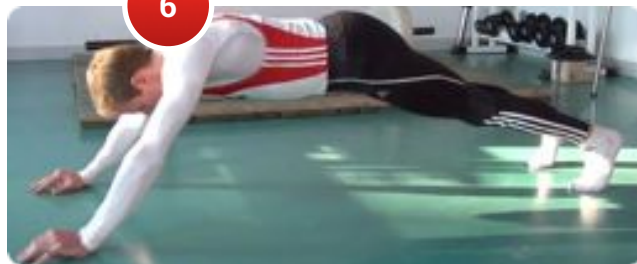
1 mn  
changer de  
côté toutes  
les 15 s  
(possible sur  
les mains)



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.

