

Programme de 23 exercices de renforcement musculaire avec ballon



Cet article est un résumé d'un article proposé par [Entrainement-sportif.fr](https://entrainement-sportif.fr) à l'adresse <https://entrainement-sportif.fr/ballon-gym-programme-exercices.htm>

Ces exercices avec ballon de gym n'entraîneront pas une augmentation du volume musculaire mais permettront selon la durée et le rythme adoptés de gagner en tonicité ou en explosivité musculaire.

1 – Comment gagner en Tonicité musculaire avec ce programme

- Faire des séries longues qui durent 30 secondes en exécutant durant ce laps de temps 20 à 30 répétitions selon un rythme personnel perçu comme modéré
- Respecter un temps de récupération égal au temps d'exécution, soit 30 secondes

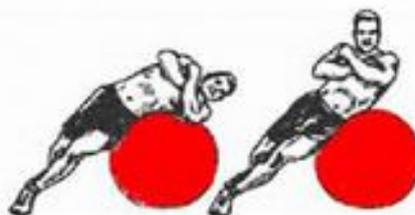
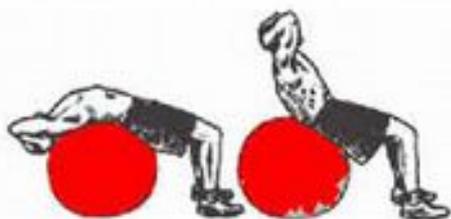
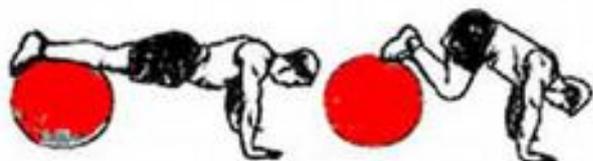
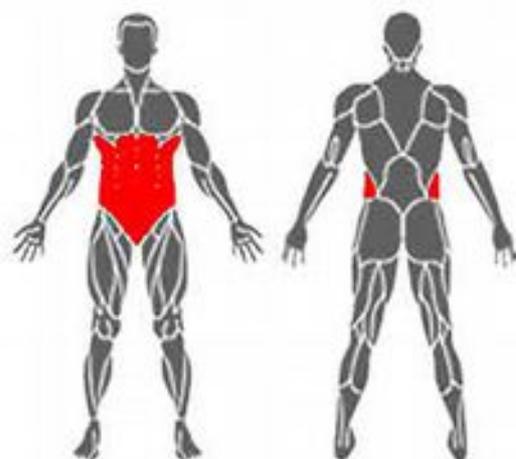
2 – Comment améliorer son explosivité, sa vitesse d'exécution avec ce programme

- Faire des séries courtes qui durent 15 secondes avec un nombre maximal de répétitions durant ces 15 secondes et en conservant une parfaite maîtrise technique de l'exercice ainsi qu'une amplitude de mouvement maximale
- Respecter un temps de récupération de 2 minutes entre les séries

Pour une description détaillée des exercices suivants cliquez sur le lien suivant

Programme de 23 exercices de renforcement musculaire avec ballon

5 exercices pour les ABDOMINAUX

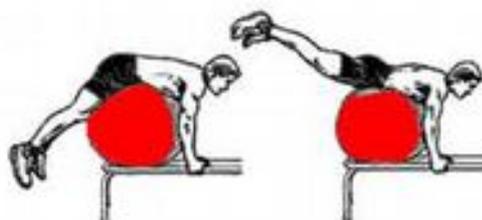
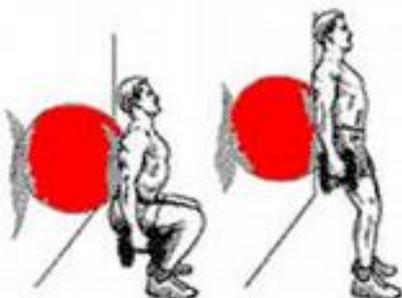
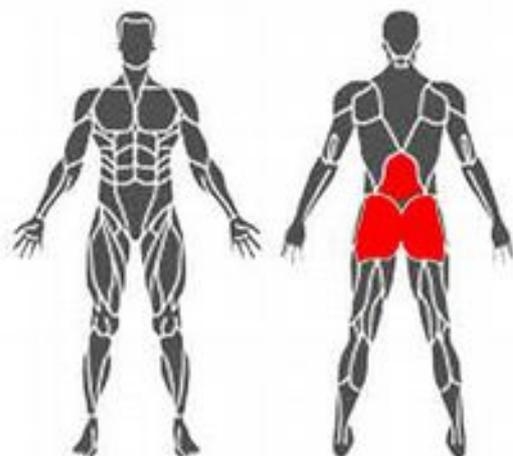


Programme de **23** exercices avec ballon

<https://entrainement-sportif.fr/ballon-gym-programme-exercices.htm>



5 exercices pour les FESSIERS et le DOS

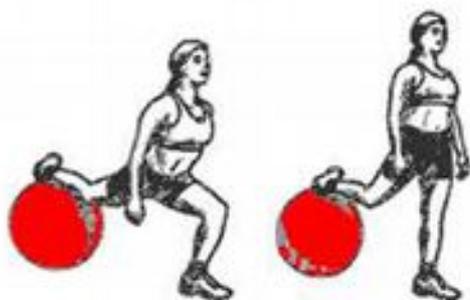
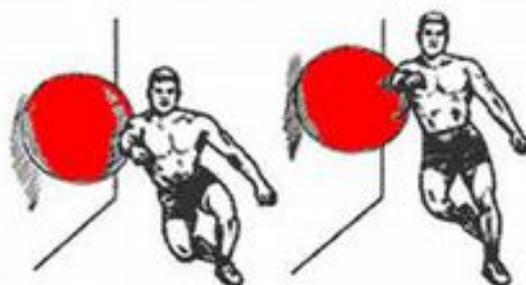
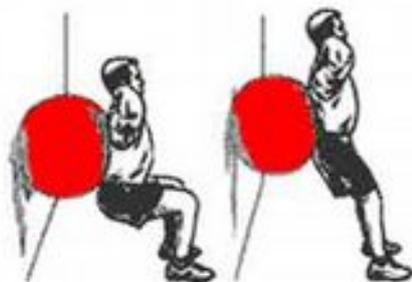
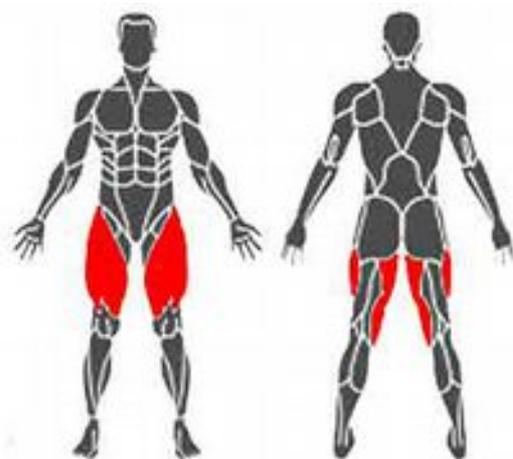


Programme de **23** exercices avec ballon

<https://entrainement-sportif.fr/ballon-gym-programme-exercices.htm>



3 exercices pour les CUISSSES

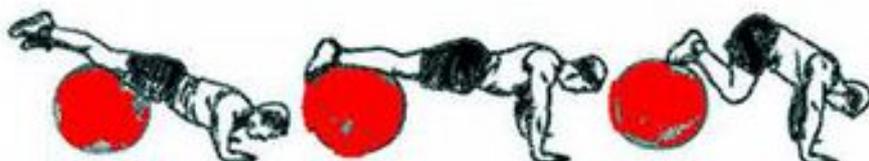
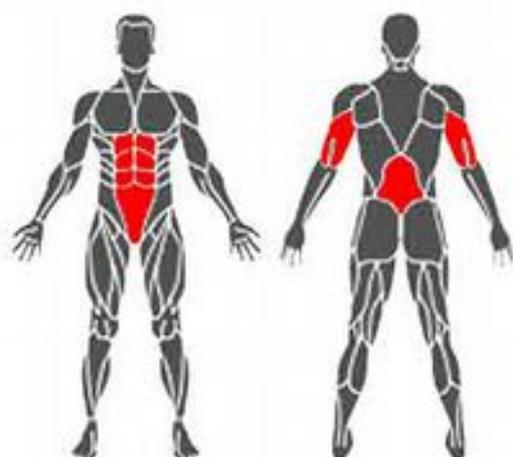


Programme de **23** exercices avec ballon

<https://entrainement-sportif.fr/ballon-gym-programme-exercices.htm>



5 exercices pour les BRAS et le TRONC

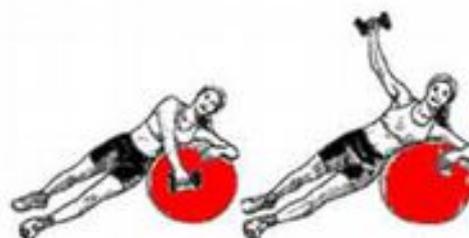
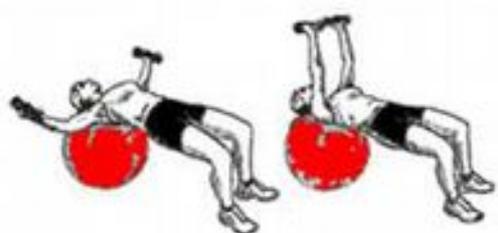
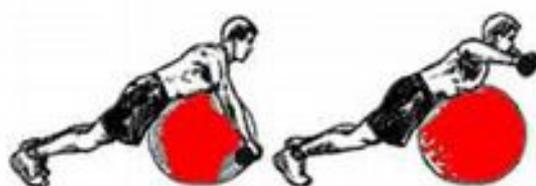
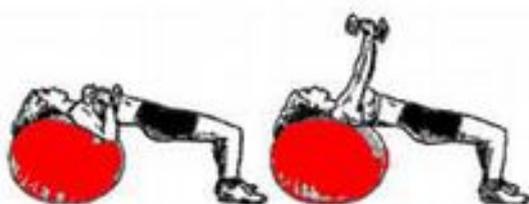
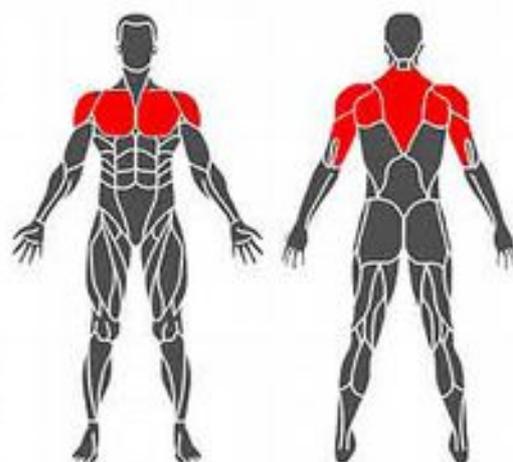


Programme de **23** exercices avec ballon

<https://entrainement-sportif.fr/ballon-gym-programme-exercices.htm>



5 exercices avec haltères pour bras et torse



Programme de **23** exercices avec ballon

<https://entrainement-sportif.fr/ballon-gym-programme-exercices.htm>





Avec Entrainement-sportif.fr , suivez plus de 50 programmes gratuits à télécharger ou imprimer pour se muscler, maigrir, se remettre en forme ou courir

Programmes CROSSFIT
Programmes FITNESS
Programmes CARDIO
Programmes de Remise en forme
Programme Triathlon débutant
Programmes Musculation

Cliquez sur le lien suivant

[Nos programmes sportifs](#)