

Exercices avec ballon de gym

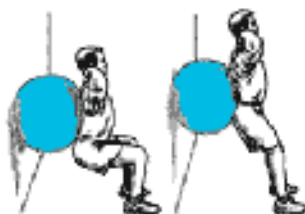
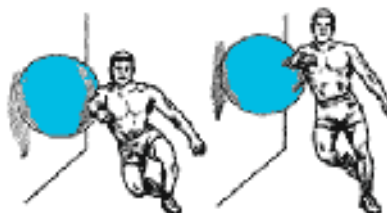
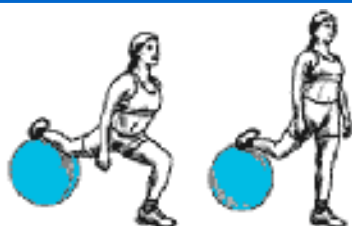
Programme Tonicité: séries longues, 30 secondes, 20 à 30 répétitions à un rythme modéré, temps de récupération égal au temps d'exécution

Programme Explosivité: séries courtes, nombre maximal de répétitions en 15 secondes, toujours techniquement maîtrisées, temps de récupération 2 minutes

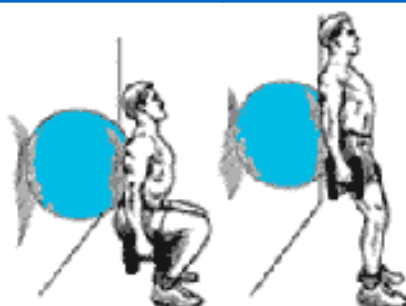
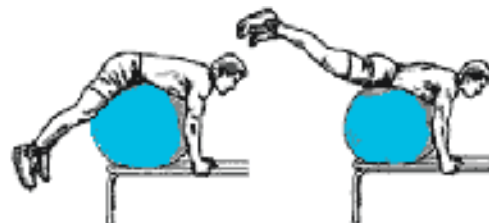
Exercices Abdominaux avec ballon



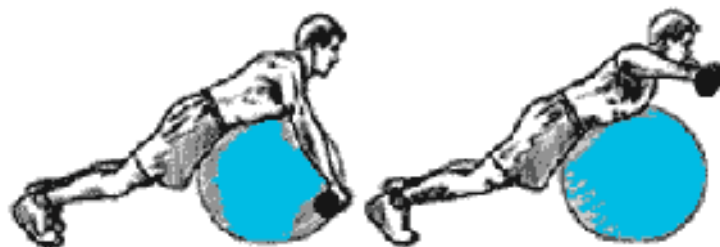
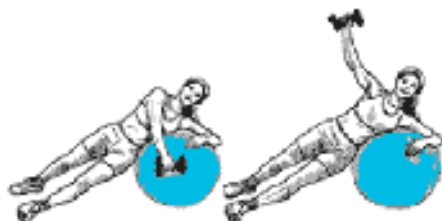
Exercices Cuisses avec ballon



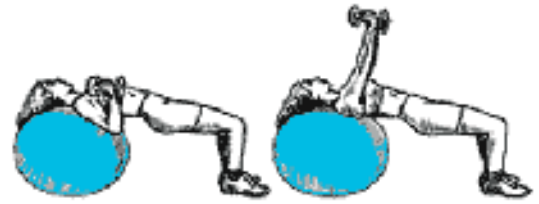
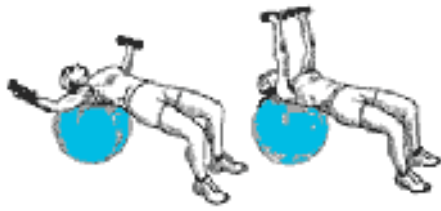
Exercices Fessiers avec ballon



Exercices Épaules avec ballon



Exercices Pectoraux avec ballon



Exercices Bras avec ballon

