Programme muscles stabilisateurs

TEMPS : 16 minutes

THÈME : Renforcement musculaire et articulaire à la bande élastique (muscles stabilisateurs)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Bandes élastiques

BÉNÉFICES : Renforce les muscles profonds et péri-articulaires, améliore la condition physique et évite les blessures.

ACCESSIBILITÉ : Débutant — Intermédiaire

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 8

NOMBRE DE TOURS = 1 tour

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors allez-y à fond** !

PROGRAMME

MUSCLES STABILISATEURS

MY KETO HELP