



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	12	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 8 pompes • 10 abdos SIT UP • 8 tractions horizontales • 8 dips • 10 pontés droits 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 min corde à sauter • 10 pompes • 3 tractions pronation
Temps de récupération entre chaque série	sans	sans