



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	10	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 10 sauts groupés • 100 m run • 10 squats jumps • 100 m run • 16 fentes avant alternées • 200 m run 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 sauts groupés • 100 m run • 5 squats • 100 m run • 10 fentes avant alternées • 200 m run
Temps de récupération entre chaque série	1 min	1 min