



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	15	12
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 15 pompes • 8 tractions verticales • 8 dips • 10 abdos SIT UP 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pompes • 5 tractions • 5 dips • 5 abdos chandelle
Temps de récupération entre chaque série	1 min	1 min