



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Chaque série dure 30 s le tout à répéter pendant 25 min	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • S1 : 10 pompes • S2 : 15 abdos rameur • S3 : 6 tractions verticales • S4 : 20 pontés diagonaux • S5 : 8 dips 	<ul style="list-style-type: none"> • 100m run • 30s sprint sur place • 30s gainage chaise • 30 squats • 30 talons fesses
Temps de récupération entre chaque série	-	1 min