



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	6	6
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 20 jumping Jacks • 15 pompes • 15 burpees • 10 tractions verticales • 15 sauts groupés 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 montées de genoux • 10 pompes • 10 abdos SIT UP • 3 tractions verticales • 10 squats
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	1 min