



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	6	-
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 pompes</li> <li>• 8 tractions au choix</li> <li>• 15 squats jumps</li> <li>• 200m footing</li> <li>• 200m allure rapide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m sprint plus 50m run</li> <li>• 50m montées de genoux</li> <li>• 50m talons fesses</li> <li>• 50m run</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	-