



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	1 / min pendant 25 min	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 15 squats • 15 fentes avant alternées • 30 montées de genoux • 30 talons fesses • 100m sprint 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 sauts groupés • 10 pompes • 20 abdos crunch • 10 squats • 5 tractions pronation
Temps de récupération entre chaque série	/	1 min