



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	un maximum en 20 min	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tractions verticales • 25 pontés diagonaux • 8 dips • 10 pontés droit 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 min de corde à sauter • 8 burpees traction pronation • 1 min de corde à sauter • 8 abdos chandelle
Temps de récupération entre chaque série	/	0