



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	15	4
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 1 min de corde à sauter • 30 climbers mountains • 8 squats jumps • 8 burpees tractions 	<ul style="list-style-type: none"> • 300 m run • 12 pompes • 4 tractions au choix • 10 abdos au choix • 300 m run
Temps de récupération entre chaque série	40 s	1 min 30