



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 20 squats • 20 pompes • 10 fentes alternées • 10 tractions verticales • 400 m run 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 pompes • 5 abdos sit up • 5 tractions en pronation • 5 dips • 5 pontés droit
Temps de récupération entre chaque série	0	0