



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NIVEAU 1

NIVEAU 2

Nombres de séries	Toutes les 2 min pendant 30 min	20 séries
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 12 pompes • 7 tractions verticales • 10 abdos SIT UP 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 squat jumps • 50 m accélération
Temps de récupération entre chaque série	sans	45 s