



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	6	20
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 500 m run • 40 s de gainage chaise • 30 mountain climbers • 20 Jumping Jacks 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 m run • 10 pompes • 5 tractions supination • 50 m run • 10 pompes
Temps de récupération entre chaque série	2 min	sans