



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NIVEAU 1

NIVEAU 2

Nombres
de séries

10 séries

5 séries

Détail de la
série

- 12 pompes araignées
- 8 tractions verticales
- 8 abdos Toes to Bar
- 20 chandelles

- 2 min de corde à sauter
- 10 pompes
- 2 min de corde à sauter
- 5 tractions verticales

Temps de
récupération
entre chaque
série

1 min

sans