



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	10	1 série par minute pendant 30 minutes
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 2 min de corde à sauter • 15 pompes • 5 tractions verticales 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pompes araignées • 10 abdos sit up • 4 tractions verticales • 15 montées de genoux à la barre
Temps de récupération entre chaque série	sans	sans