



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	10	20
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m run • 15 front squats avec power bag • 20 pontés droits • 15 back squats avec power bag • 15 abdos sit up 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 m run • 5 burpees traction • 50 m run • 5 abdos toes to bar
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	Sans