



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	<b>NIVEAU 1</b>	<b>NIVEAU 2</b>
<b>Nombres de séries</b>	un maximum de séries en 25 minutes	5
<b>Détail de la série</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 pompes</li> <li>• 20 jumping jack</li> <li>• 12 abdos toes to bar</li> <li>• 200 m run</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 fentes sautées alternées</li> <li>• 10 pompes</li> <li>• 10 s sprint sur place</li> <li>• 5 tractions pronation</li> <li>• 6 fentes avant alternées</li> <li>• 200 m run</li> </ul>
<b>Temps de récupération entre chaque série</b>	Sans	Sans