



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	8	5
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 10 sauts groupés • 200 m run • 20 squats • 100 m run • 10 squats jump • 200 m run 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 squats • 10 pompes • 5 fentes avant • 5 tractions verticales au choix • 5 fentes avant • 400 m run
Temps de récupération entre chaque série	1 min	/