



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Un maximum en 30 min	Un maximum en 30 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 15 pompes • 30 s de gainage planche • 10 dips • 40 abdos battements de jambes • 10 tractions verticales • 30 pontés droits 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 pompes • 10 bdos Sit Up • 10 pontés droits • 6 tractions verticales • 20 abdos crunch • 10 abdos chandelles
Temps de récupération entre chaque série	-	1 min