



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NIVEAU 1

NIVEAU 2

Nombres de séries	20	Chaque série dure 2 min le tout à répéter pendant 40 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 8 sauts groupés • 50 m sprint • 8 squats • 50 m sprint • 8 squats jump • 50 m sprint 	<ul style="list-style-type: none"> • S1 : 5 squats + 100 m sprint • S2 : 8 fentes sautées + 100 m sprint • S3 : 5 squat jump+ 100 m sprint • S4 : 30 s de gainage chaise
Temps de récupération entre chaque série	1 min	sans