



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	12	1
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 2 min de corde à sauter • 15 pompes • 5 tractions verticales 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 pompes, 3 tractions, 2 dips, 5 pontés droits <p>Ajouter 1 de plus à chaque exercice jusqu'à atteindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 pompes, 8 tractions, 7 dips, 10 pontés droits
Temps de récupération entre chaque série	/	1 min