



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Chaque série dure 1 min le tout à répéter pendant 30 min	6
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S1 : 15 squats jump</li> <li>• S2 : 20 s sprint sur place</li> <li>• S3 : 30 abdos battements de jambes</li> <li>• S4 : 30 talons fesses</li> <li>• S5 : 100 m sprint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 m run</li> <li>• 30 s de gainage chaise</li> <li>• 20 mountain climber</li> <li>• 10 jumping Jack</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	-	2 min