



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	<b>NIVEAU 1</b>	<b>NIVEAU 2</b>
<b>Nombres de séries</b>	Un maximum de séries en 30 min	10
<b>Détail de la série</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min de corde à sauter</li> <li>• 15 pompes</li> <li>• 1 min de corde à sauter</li> <li>• 8 tractions verticales</li> <li>• 1 min de corde à sauter</li> <li>• 8 dips</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 pompes araignées</li> <li>• 5 tractions verticales</li> <li>• 8 montées de genoux à la barre</li> <li>• 10 abdos sit up</li> <li>• 10 pompes prise serrée</li> <li>• 5 abdos Toes to bar</li> </ul>
<b>Temps de récupération entre chaque série</b>	/	1 min