



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	8
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 fentes sautées</li> <li>• 15 pompes</li> <li>• 10 s sprint sur place</li> <li>• 8 tractions</li> <li>• 8 fentes avant</li> <li>• 300 m run</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 m run</li> <li>• 10 front squat avec power bag</li> <li>• 10 pontés droits</li> <li>• 10 back squat avec power bag</li> <li>• 10 abdos sit up</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	/	1 min 30