



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	10	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 15 pompes • 8 burpees traction • 15 squats jumps • 100 m footing • 100 m allure rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 slam avec slam ball • 10 pontés diagonaux • 10 pompes en instabilité sur slam ball • 10 abdos sit-up
Temps de récupération entre chaque série	1 min	/