



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NIVEAU 1

NIVEAU 2

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Toutes les 2 min pendant 30 min	8
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 10 burpees tractions • 15 abdos chandelle 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 over head avec slam ball • 10 pompes en instabilité sur slam ball • 10 pontés droit • 10 swings Kettel Bell • 10 abdos sit-up
Temps de récupération entre chaque série	/	1 min 30