



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	4	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m run • 45 s de gainage chaise • 30 squats 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 slam avec slam ball • 50 m run avec slam ball épaulé • 10 pompes en instabilité avec slam ball • 10 abdos sit up
Temps de récupération entre chaque série	2 min	/