



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Un maximum en 30 min	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 16 pompes araignées • 10 abdos toes to bar • 16 pompes décalées • 20 abdos rameurs • 5 tractions verticale pliométriques • 10 abdos toes to bar 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 box jump • 10 pompes avec sangle • 200 m run avec power bag • 10 tirages de corde avec charge de 15 kg
Temps de récupération entre chaque série	/	/