



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Un maximum en 25 min	8
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 100 m run • 15 squats jumps • 30 s de gainage chaise • 25 squats • 40 s de gainage chaise • 10 sauts groupés 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 swings avec power bag sur épaule en alternance • 10 chandelles triangles • 10 clean and jerk avec power bag • 20 abdos battements de jambes
Temps de récupération entre chaque série	/	1 min