



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	2	Un maximum en 30 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 pompes, 3 tractions, 2 dips, 5 pontés droits</li> </ul> <p>Ajouter 1 de plus à chaque exercice jusqu'à atteindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 pompes, 8 tractions, 7 dips, 10 pontés droits</li> </ul> <p>Faire la 2ème série en sens inverse (en diminuant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 fronts squats avec power bag</li> <li>• 5 abdos sit up</li> <li>• 5 back squats avec power bag</li> <li>• 100 m run</li> <li>• 20 pontés droits</li> <li>• 10 squats jumps</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	1 min avant d'ajouter 1 ou diminuer d'1 aux exercices	/