



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	20	5
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 6 squats jumps • 100 m run allure rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m run • 10 swings avec power bag sur épaule en alternance • 10 fronts squats avec power bag • 400 m run avec power bag
Temps de récupération entre chaque série	30 sec	1 min