



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### NIVEAU 1

### NIVEAU 2

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Tabata 4 min : 20 s travail + 15 s récup'	8
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maximum de pompes</li> <li>• maximum d'abdos croisés</li> <li>• maximum de tractions</li> <li>• maximum de chandelles</li> <li>• maximum de dips</li> <li>• gainage planche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 fronts squats avec power bag</li> <li>• 20 abdos crunch croisés</li> <li>• 10 back squats avec power bag</li> <li>• 20 pontés droits</li> <li>• 10 squats jumps</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30 s	1 min