



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	8
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 500 m run • 15 chandelles triangle • 16 back squats avec power bag • 400 m run avec power bag 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 m run avec slam ball épaulé • 10 chandelles triangle • 50 m run avec slam ball épaulé • 10 abdos sit up
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30 sec	/