



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	10	Un maximum en 30 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 12 swings kettlebel américains • 25 abdos crunch croisés • 12 swings kettlebell russes • 25 pontés droits • 12 swings kettlebell bras en alterné 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 cleans and jerks avec power ball • 5 pompes • 5 abdos sit up • 5 tirages dos avec powerball • 5 pontés diagonales
Temps de récupération entre chaque série	1 min	/