



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	3	un maximum en 25 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min de corde à sauter</li> <li>• 20 box jumps</li> <li>• 12 back squats avec power bag</li> <li>• 800m run avec power bag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 clean and jerk avec power bag</li> <li>• 50 m run avec power bag</li> <li>• 10 pompes</li> <li>• 10 back squats avec power bag</li> <li>• 10 pompes</li> <li>• 50 m run avec power bag</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	2 min	Sans