



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

| | NIVEAU 1 | NIVEAU 2 |
|--|--|--|
| Nombres de séries | Un maximum en 20 min | 10 |
| Détail de la série | <ul style="list-style-type: none"> • 8 swings kettlebel américains • 1 min de corde à sauter • 16 extensions kettlebell un bras au dessus de l'épaule • 15 abdos croisés | <ul style="list-style-type: none"> • 300 m run • 5 cleans and jerks avec power ball • 10 pompes • 100 m run avec power bag |
| Temps de récupération entre chaque série | / | 1 min |