



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	Un maximum en 20 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 3 min de corde à sauter • 10 box jumps • 10 swings kettlebell un bras en alterné • 10 burpees tractions 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 swings kettlebell américains • 1 min de corde à sauter • 10 extensions kettlebell 1 bras au dessus de l'épaule • 10 abdos crunch croisés
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	/