



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Un maximum en 30 min	Un maximum en 20 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 front squats avec power bag</li> <li>• 10 pompes</li> <li>• 10 abdos sit up</li> <li>• 10 tirage dos avec power bag</li> <li>• 10 pontés diagonaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 cleans and jerks avec power ball</li> <li>• 20 pontés droit</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	/	/