



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 slams avec slam ball • 15 pontés droits • 12 pompes en instabilité sur slam ball • 15 abdos crunch | <ul style="list-style-type: none"> • 5 front squats avec power bag • 5 pompes • 5 abdos sit up • 5 tirages dos avec power bag • 5 pontés diagonaux |
| Temps de récupération entre chaque série | / | / |