



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Un maximum en 25 min	Un maximum en 30 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 2 min de corde à sauter • 50 m run avec power bag • 15 abdos sit-up • 15 front squats avec power bag • 20 pontés droits • 50 m run avec power bag 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 squats jumps • 100 m run • 10 abdos sit-up • 10 box jumps • 20 abdos crunch croisés
Temps de récupération entre chaque série	/	/