



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	8	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 12 burpees tractions • 30 pontés diagonaux • 20 swings kettlebell un bras en alterné • 20 rowings menton kettlebell un bras avec demi squat 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 burpees tractions • 5 clean and jerk avec power bag • 5 pompes sautées • 10 abdos chandelles
Temps de récupération entre chaque série	1 min	1 min