



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	un maximum en 40 min	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 s de montée de genoux</li> <li>• 30 s de back squat avec Power Bag</li> <li>• 30 s de pontés diagonaux</li> <li>• 10 s de fentes sautées</li> <li>• 30 s d'abdos sit up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 front squats avec power bag</li> <li>• 100 m run avec power bag</li> <li>• 10 pontés droits</li> <li>• 10 box jumps</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	/	1 min 30