



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	Tabata 4 min (20 s travail + 20 s récup)
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 500 m run • 16 swings avec power bag sur épaule en alternance • 16 front squats avec power bag • 400 m run avec power bag 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum de box jumps • Maximum de cleans avec power bag • Maximum de front squats avec power bag • Maximum de fentes sautées
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	1 min 30