



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	10	8
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 m run avec slam ball épaulé</li> <li>• 15 chandelles triangle</li> <li>• 50 m run avec slam ball épaulé</li> <li>• 15 abdos sit up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 tirages dos avec power bag</li> <li>• 10 abdos sit up</li> <li>• 8 cleans avec power bag</li> <li>• 10 pontés droits</li> <li>• 8 back squats avec power bag</li> <li>• 10 abdos crunch croisés</li> <li>• 8 cleans and jerk avec power bag</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	/	1 min 30