



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	Un maximum en 35 min	1 exercice par minute pendant 30 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 tirages dos avec power bag</li> <li>• 12 pompes</li> <li>• 15 abdos sit-up</li> <li>• 15 clean and jerk avec power bag</li> <li>• 30 abdos crunch croisés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 squats jumps avec sangles</li> <li>• 10 abdos sit-up</li> <li>• 8 back squats avec power bag</li> <li>• 30 s de gainage chaise</li> <li>• 10 box jumps</li> <li>• 20 abdos rameur</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	/	/