



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 15 pompes en instabilité sur slam ball • 30 s de gainage latéral • 20 slams avec slam ball • 30 s de gainage latéral • 20 over shoulder avec slam ball • 30 s de gainage latéral 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 slams avec slam ball • 10 pontés droits • 10 pompes en instabilité sur slam ball • 10 abdos crunch
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	/