



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**NIVEAU 1** et **NIVEAU 2**

Echauffement	PPG (Préparation Physique Généralisée) 10 à 15 min
Séance	Travail chronométré : Se concentrer sur l'aller-retour 18 m + transition sur la barre à traction
Nombre de répétitions	10 séries
Temps de récupération entre chaque série	30 s et ... Pensez à bien vous hydrater !!!
Fin de séance	Retour au calme avec étirements