



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

Echauffement	PPG (Préparation Physique Généralisée) 10 à 15 min
Séance	Tirer de charge (40Kg) sur 18 m Récupérer la sangle et repartir avec la charge en passant sous le tunnel de 3 m de long Arrivé(e) au 18 m, laisser la charge Faire le chemin inverse
Nombre de répétitions	10 séries
Temps de récupération entre chaque série	1 min et ... Pensez à bien vous hydrater !!!
Fin de séance	Retour au calme avec étirements