



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	PPG (Préparation Physique Généralisée) 10 à 15 min
Séance	Aller-retour de 18 m avec les 2 power bag de 20 kg dans chaque main, puis un aller-retour sans charge. Alterner les allers-retours avec et sans charge.
Nombre de répétitions	15 à 20 min
Temps de récupération entre chaque série	Pas de récup mais pensez à bien vous hydrater après la séance !!!
Fin de séance	Retour au calme avec étirements