



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

|                                          |                                                                                                               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Echauffement                             | PPG (Préparation Physique Généralisée)<br>10 à 15 min                                                         |
| Séance                                   | Travail sur la moitié du parcours<br>(du début jusqu'à la pose des power bag après les 10 montées de marches) |
| Nombre de répétitions                    | 10                                                                                                            |
| Temps de récupération entre chaque série | 2 min et ... Pensez à bien vous hydrater !!!                                                                  |
| Fin de séance                            | Retour au calme avec étirements                                                                               |