



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

Echauffement	PPG (Préparation Physique Généralisée) 10 à 15 min
Séance	Travail sur la 2ème moitié du parcours (depuis les 10 porter de charge de 10 kg à 1,60m jusqu'à 4 aller-retour avec les power bag)
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