



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	PPG (Préparation Physique Généralisée) 10 à 15 min
Séance	Effectuer le parcours en entier chronométré à : 4 min pour les hommes et 5 min 30 pour les femmes
Nombre de répétitions	3
Temps de récupération entre chaque série	8 min et ... Pensez à bien vous hydrater !!!
Fin de séance	Retour au calme avec étirements