



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	6 x 3 min	5
Détail de la série	<p>Enchaîner le plus de fois possible sans s'arrêter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 pompes écartées • 8 abdos chandelle • 8 pompes serrées • 8 abdos SIT UP 	<p>Tabata 20/20 (20 s exercice / 20 s récup)</p> <ul style="list-style-type: none"> • squats • gainage chaise • fente avant • squat jumps • accélération sur place
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	1 min 30