



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	maximum en 30 min	toutes les 2 min pendant 30 min
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 16 montées de genoux • 16 talons fesses • 15 squats • 45 s de gainage chaise • 200 m run 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pompes • 4 tractions • 10 abdos rameur
Temps de récupération entre chaque série	sans	sans