



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	10	5
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 15 sauts groupés • 15 pompes • 30 abdos crunch croisés • 15 squats • 10 tractions verticales 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m run • 10 squats • 30 s de gainage chaise • 200 m run • 10 fentes avant • 30 s de gainage chaise
Temps de récupération entre chaque série	1 min	1 min