



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	10
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m run • 15 squats • 40 s de gainage chaise • 200 m run • 15 fentes avant • 40 s de gainage chaise 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 s - pompes <i>(sur les genoux si besoin)</i> • 30 s - gainage planche • 30 s - dips • 30 s - abdos battements de jambes • 30 s - tractions horizontales • 30 s - pontés droits
Temps de récupération entre chaque série	1 min	sans