



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	6	5
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 pompes</li> <li>• 30 abdos SIT UP</li> <li>• 8 tractions verticales</li> <li>• 10 dips</li> <li>• 12 abdos chandelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 pompes</li> <li>• 5 tractions verticales</li> <li>• 10 squats</li> <li>• 200 m footing</li> <li>• 50 m sprint</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	1 min 30	1 min 30