



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	8	15
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 m run</li> <li>• 30 s sprint sur place</li> <li>• 1 min gainage chaise</li> <li>• 40 squats</li> <li>• 40 talons fesses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min corde à sauter</li> <li>• 20 mountain climbers</li> <li>• 5 squat jumps</li> <li>• 5 burpees-tractions</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	1 min	30 s