



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Nombres de séries	5	6
Détail de la série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min corde à sauter</li> <li>• 15 pompes</li> <li>• 3 min corde à sauter</li> <li>• 8 tractions verticales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 jumping jacks</li> <li>• 10 pompes</li> <li>• 10 burpees</li> <li>• 5 tractions verticales</li> <li>• 10 sauts groupés</li> </ul>
Temps de récupération entre chaque série	sans	1 min 30