

Nom:

RENFORCEMENT

Objectif: Amélioration de l'Endurance de Force (Poids de Corps)



N° séance	Echauffement	Renforcement POIDS DE CORPS	Temps
1	5'	Réaliser (2 pompes / 2 air squat sautés / 2 burpees / 2 relevés militaires) x 60 à 100x (selon niveau / âge) dans le temps le + court !!!	

