

Musculation après chrono

			Séries	U12-U13	U14-U15	U16+
1	Bras	Pompes AV	5	5-7	7-12	10-15
2	Abdos	Pieds tenus	5	15	20	25
3	Dorsaux	Table	4	30sec	40sec	50sec
4	Bras	Pompes AR	5	15-20	20-30	25-35
5	Abdos	Gainage	3+1+1	45sec	1min	1m15
6	Dorsaux	Avion	4	45sec	1min	1m15
7	Bras	Scapulaires	5	15	20	25
8	Abdos	Frotte-genoux	5	15	20	25
9	Dorsaux	Avec MB	4	10 chaq	15 chaq	20 chaq