

# TRAINING 13

C' by C

- . 400m RUN*
- . Squat*
- . Pompes*
- . Sit on*

*1er tour 25 reps*  
*2ème tour 20 reps*  
*3ème tour 15 reps*  
*4ème tour 10 reps*  
*5ème tour 5 reps*

*NIVEAU 1 : 200m de marche rapide*

*NIVEAU 2: 300m de course légère*

*NIVEAU 3: 20 MIN pas de récup*

