# Plannig Renforcement musculaire U15

- 3 séries de 10 pompes (sur les genoux si trop compliqué)
  → repos 1'30" entre chaque série

- 2 série de gainage ventrale de 45 secondes
  → repos 1'30" entre les deux séries

- 3 séries de 30 abdominaux (type crunch)
  → repos 1'30" entre chaque série

- 2 séries de chaise (genoux perpendiculaires / dos plat) de 40 secondes
  → repos 2' entre chaque série

**Pensez à bien vous hydrater et ne pas faire vos séances en pleine chaleur (faire le matin ou le soir de préfrence) !!!**