

MODULE ANTI-ROUTINE DE 10 REPS

PHASE D'ENTRAINEMENT	SERIES	REPS	INTENSITE*	VOLUME
Croissance	3-5	8-12	Faible	Très élevé
Force	3-5	2-6	Modérée	Elevé
Puissance	3-5	2-3	Elevée	Modéré

* Correspond à un degré de résistance.