

# POWER PULL



1 maximum chin-ups objectif 8 au total	2 8 twists jambes pliées 3 séries   30sec repos	3 maximum chin-ups objectif 8 au total	4 8 twists jambes pliées 3 séries   30sec repos	5 maximum chin-ups objectif 10 au total
6 10 twists jambes pliées 3 séries   30sec repos	7 maximum chin-ups objectif 10 au total	8 10 twists jambes pliées 3 séries   30sec repos	9 maximum chin-ups objectif 12 au total	10 12 twists jambes pliées 3 séries   30sec repos
11 maximum chin-ups objectif 12 au total	12 12 twists jambes pliées 3 séries   30sec repos	13 maximum chin-ups objectif 14 au total	14 14 twists jambes pliées 3 séries   30sec repos	15 maximum chin-ups objectif 14 au total

DIVISER LE TOTAL DES OBJECTIFS EN SÉRIES GÉRABLES -  
AUSSI PEU QUE POSSIBLE