

Séance AMRAP définition:

As Many Reps As Possible soit autant de répétitions que possible. Faites le circuit autant de fois que possible dans le temps imparti !

en pratique: un tapis, des baskets, une bouteille d'eau pour vous hydrater recommencez l'enchaînement pendant 6 minutes autant de fois que possible.

Avant de débiter faites un échauffement de 5' (course sur place, 5 squats, des rotations articulaires, des montées genoux, talons fesses....)

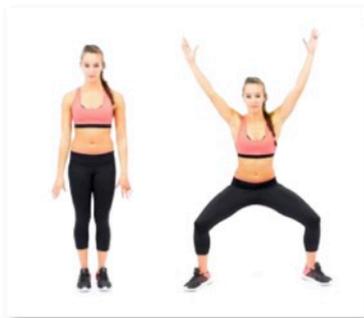
PRENEZ 1 à 2 MINUTES DE REPOS AVANT DE COMMENCER LE CIRCUIT SUIVANT.

Circuit 1 (utiliser les variantes pour rendre l'exercice plus ou moins facile)

5 squats



5 jumping Jack



5 pompes



Circuit 2

5 mountain climbers



5 relevés de bassin



5 donkey kick



Circuit 3

5 jump back (un saut ou 2 grand pas devant et des petits pas pour reculer)



Les 2 exercices d'abdominaux avec la respiration

A vous de jouer!