PROGRAMME CIRCUIT TRAINING 1 (2 SEMAINES)

TEMPS : 12 minutes

THÈME : Circuit training type **TABATA** (20 secondes d'exercices intensifs suivis de 10 secondes de récupération)x8

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Aucun matériel

BÉNÉFICES : Booste la perte de poids en créant de la dette d'oxygène EPOC, améliore la condition physique

ACCESSIBILITÉ : Intermédiaire

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 8

NOMBRE DE TOURS = 3 TOURS

Réaliser 3 tours minimum sans pause.

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors allez-y à fond** !

PROGRAMME

CIRCUIT TRAINING 1

MY KETO HELP