Programme AMRAP 1

TEMPS : 12 minutes

THÈME : Entrainement type **AMRAP :** l'entraînement AMRAP (acronyme anglais de « As Many Round As Possible ») est une méthode sportive qui consiste à enchaîner le plus d'exercices possible en un temps donné).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Aucun matériel

BÉNÉFICES : Booste la perte de poids en créant de la dette d'oxygène EPOC, améliore le cardio, la condition physique et l'endurance. Effets brûle graisse reconnus.

ACCESSIBILITÉ : Avoir déjà pratiqué quelques circuits trainings, HIIT

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 8

NOMBRE DE TOURS = Le maximum possible !

Pas de pause.

Ce programme a été conçu pour être **ludique**, **alors allez-y à fond** !

PROGRAMME

AMRAP 1

MY KETO HELP