Programme EMOM 1 (8mn)

TEMPS : 8 minutes

THÈME : Entrainement type **EMOM :** EMOM signifie "Every Minute on the Minute" en anglais. C'est un type d'entraînement fréquemment utilisé dans le monde du CrossFit. Dans un EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Aucun matériel

BÉNÉFICES : Booste la perte de poids en créant de la dette d'oxygène EPOC, améliore le cardio, la FORCE 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 = 1

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

PROGRAMME

EMOM 1

MY KETO HELP