









CIRCUIT TRAINING

PPG 5

Exercices	10 secondes	20 secondes	30 secondes	total répétition
				
				
				
				
				
				
				
				

PPG 5



Cette semaine un exercice connu sous le nom de AMRAP c'est-à-dire effectuer le maximum de répétitions en un temps donné.

Autrement dit par exemple le premier exercice « Jumping Jack » devra être effectué sur un temps de 10 secondes, puis sur un temps de 20 secondes et enfin sur un temps de 30 secondes. Vous inscrirez dans les cases le nombre de répétitions effectuées et dans la dernière colonne le nombre total de répétitions par exercices.

Un temps de repos de 10 à 15 secondes entre chaque série

Echauffer vous bien avant de commencer et étirez-vous bien à la fin.



Bon entraînement à tous