

Nom de la boutique

# Programme AMRAP 1

Nom de la boutique

**PROGRAMME**

**AMRAP**  
**1**



## - Burpees to Low Forward Walk



- Faire 3 "Burpees", suivi d'une marche avant en restant bas sur 15 mètres. Faire des mouvements de bras de coureur. Travailler sur le devant des pieds. Répéter la séquence selon la demande de votre entraîneur.

Sem.	Phases	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>00:00</b>

## 2 - Course basse sur place à burpees



- Effectuer 5 secondes de course sur place rapide en restant bas (position squat), puis enchaîner avec un burpees. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Phases
<b>1-3</b>	<b>3</b>

### 3 - Squat libre



- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute - Faire un développé de jambes - Descendre genoux à 90° angle ou les cuisses parallèles au sol

Sem.	Séries	Rep
<b>1-3</b>	<b>1</b>	<b>20</b>

Nom de la boutique

## 4 - Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Rep
<b>1-3</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

Nom de la boutique

## 5 - Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos contractés, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée
<b>1-3</b>	<b>1</b>	<b>00:45</b>

## 6 - Squat Jump mains sur hanches



- Débuter en position verticale. Descendre en squat et immobiliser la position 1 à 2 secondes. Sauter à la verticale avec le plus de vitesse possible. Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
<b>1-3</b>	<b>1</b>	<b>10</b>