

# Programme AMRAP 1

**TEMPS** : 12 minutes

**THÈME** : Entraînement 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.

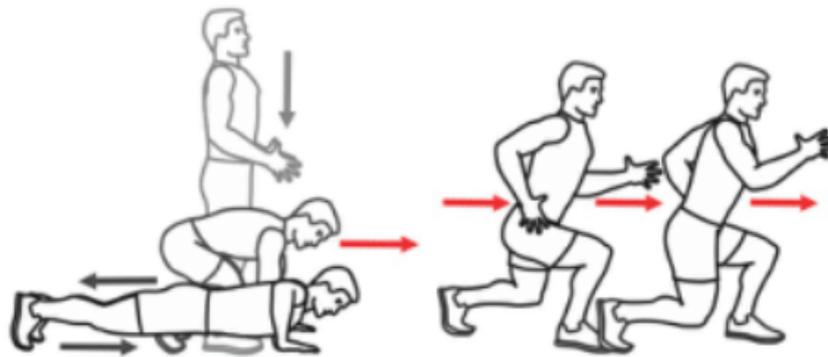
Ce programme a été conçu pour être **ludique, alors allez-y à fond !**

**PROGRAMME**

**AMRAP**  
**1**



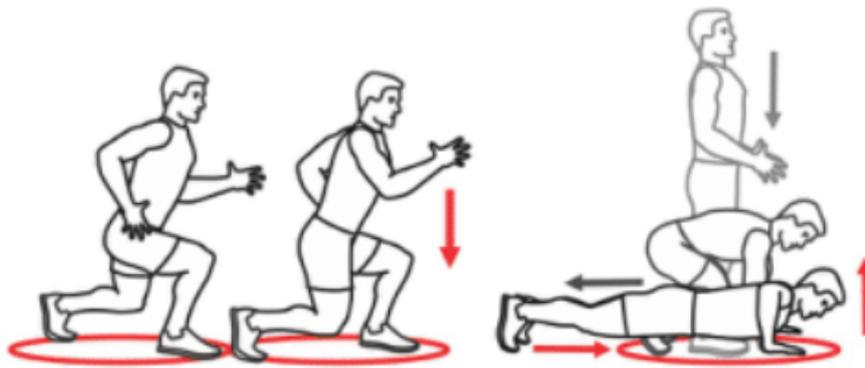
## - Burpees to Low Forward Walk



- 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>

## 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>

## 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>