



⇒ « **TONIFICATION ENDURANCE** »

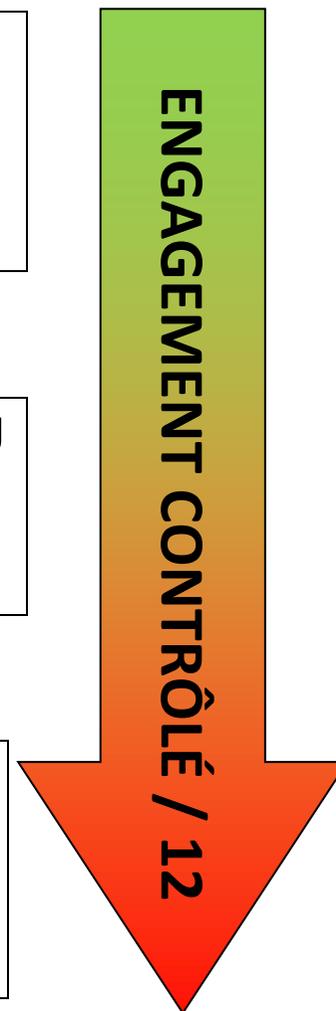
2 X 9' 5 minutes de récupération	CIRCUIT DE 4 A 6 ATELIERS MAXIMUM	TRAVAIL FRACTIONNE	30'' D'EFFORT 15 '' DE RECUP
--------------------------------------------	-----------------------------------	--------------------	---------------------------------

⇒ « **VOLUME** »

1 X 15'	CIRCUIT DE 4 A 6 ATELIERS MAXIMUM	TRAVAIL CONTINU	REPETITION AU CHOIX 10 ou 20 ou 30
----------------	-----------------------------------	-----------------	---------------------------------------

⇒ « **PUISSANCE EXPLOSIVITE** »

1 X 18'	CIRCUIT DE 4 A 6 ATELIERS MAXIMUM	AMRAP*	NOMBRE DE REPETITION MAX = 10
----------------	-----------------------------------	--------	----------------------------------



Prise en compte de « l'engagement » en fonction des niveaux d'ateliers choisis.

***AMRAP = « AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE »**