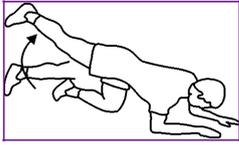
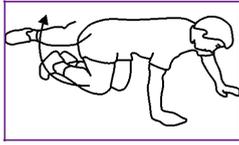
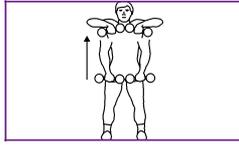


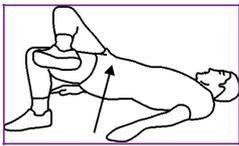
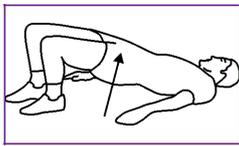
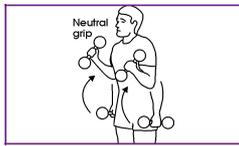
AMRAP

Bras & Fessiers

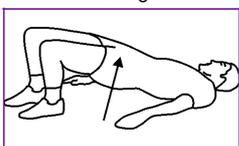
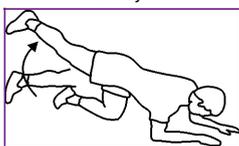
Circuit Level 1

<p>1</p>  <p>Repo <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>40 répétitions / jambe</p>	<p>1</p>  <p>Repo <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>30 répétitions / jambe</p>	<p>1</p>  <p>Repo <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>50 répétitions</p>
--	--	--

CIRCUIT 1 - TIME : 10 min.

<p>2</p>  <p>Repo <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>40 répétitions / jambe</p>	<p>2</p>  <p>Repo <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>50 répétitions</p>	<p>2</p>  <p>Repo <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>50 répétitions</p>
--	--	--

CIRCUIT 2 - TIME : 10 min.

<p>3</p>  <p>Repo <input type="text"/> 15" <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>2 x 30 répétitions</p>	<p>3</p>  <p>Repo <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>40 répétitions / jambe</p>	<p>3</p>  <p>Repo <input type="text"/> 30" <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>T.C. <input type="text"/> T.I. <input type="text"/> T.E. <input type="text"/></p> <p>2 x 20 répétitions</p>
---	--	---

CIRCUIT 3 - TIME : 10 min.