

# Mon Défi Sport

Biceps et Triceps

Haltères

AMRAP 15 Min

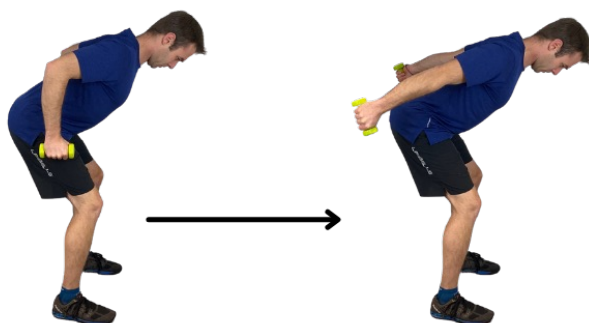
## CIRCUIT TRAINING

Autant de tour que possible en 15 min



20 répétitions  
Extension  
triceps

1

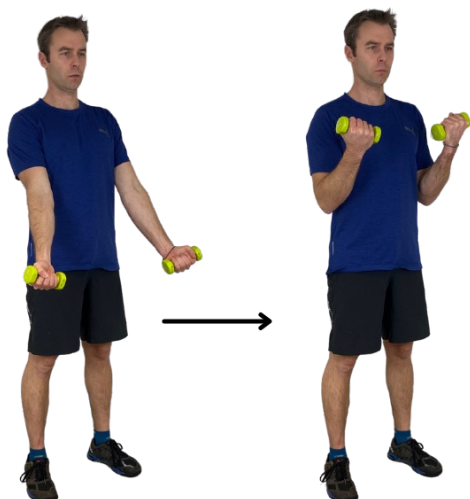


20 répétitions  
Kick Back

2

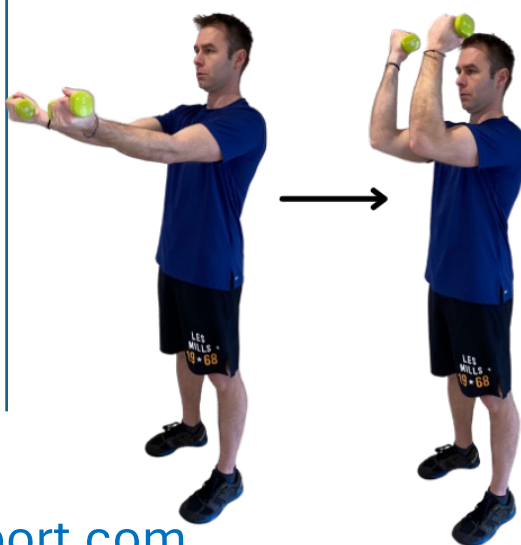
20 répétitions  
Biceps curl

3



20 répétitions  
Biceps Curl  
(Bras levé)

4



[mondefisport.com](http://mondefisport.com)

AMRAP 15 Min avec haltères

Niveau 1 : 10 répétitions

Niveau 2 : 15 répétitions

Niveau 3 : 20 répétitions

# Mon Défi Sport

Abdos

Sans Matériel

AMRAP 10 Min

## CIRCUIT TRAINING

Autant de tour que possible en 10 min



20 C-Crunch

1

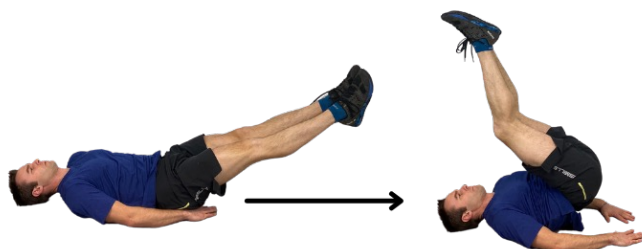
20 Mountain Climber

2



3

20 Crunch inversé



[mondefisport.com](http://mondefisport.com)

AMRAP 10 Minutes

Niveau 1 : 15 répétitions

Niveau 2 : 20 répétitions

Niveau 3 : 30 répétitions