

DEFI N°16
Circuit Training

Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Aide à l'aménagement du circuit

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Compte les répétitions et chronomètre les circuits

Jeune Officiel
Reporter

Une photo de l'atelier envoyée par mail avec les résultats

Composition d'équipe : 3 licenciés

Règle du défi :

3 exercices de circuit training à enchaîner, 2 possibilités au choix :
- le même exercice en même temps pour les 3 équipiers
- un ordre de réalisation des exercices différent pour chaque équipier

NB : plus les participants passent en même temps, plus il faut de jeunes officiels

Descriptif :

Pas de matériel

Organisation :

- 3 exercices : lunge jumps, pushups, mountain climbers
- faire le plus grand nombre de répétitions en 30 secondes par exercices
- 15 secondes de récupération entre chaque exercice
- le jeune officiel arbitre comptabilise le nombre total de répétitions des 3 équipiers aux 3 exercices
- pushups à genoux pour les filles

Schéma :

Lunge Jumps



Pushups



Mountain climbers



Santé : Calories dépensées sur ce défi : 25 Kcal pour 3 minutes



Combien y-a-t-il de morceaux de sucres dans un paquet de gâteaux recouverts de chocolat ?

(Réponse : 20 morceaux de sucre, soit environ 2 sucres par gâteau !)