

DEFI N°17
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

Descriptif :

1 plinth + 1 corde

Organisation :

- 3 exercices : box jump, single under, tap planks
- 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

Schéma :

BOX JUMP (SAUT PIEDS JOINTS SUR UN PLINTH OU UN BANC)



SINGLE UNDER (SAUT A LA CORDE)



TAP PLANKS (en position de pompe, changement de bras d'appui)



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



La vitamine D permet de fixer le calcium sur l'os. La vitamine D est apportée par l'alimentation et peut aussi être fabriquée par le corps grâce :

A) Au repos B) Au soleil C) A l'activité physique D) A l'iode marin

(Réponse : B ! Le soleil permet à notre corps de fabriquer de la vitamine D)