

DEFI N°18
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 :

Pas de matériel.

Organisation :

- 3 exercices : truck jump (saut groupé), Ups and down planks (passer d'appuis sur coudes à appuis sur mains) et V ups (redressement)
- 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 :

Tuck Jump



V Ups



Ups and down planks



SAVIEZ VOUS ? : Calories dépensées sur ce défi : 25 Kcal pour 3 minutes

Combien de temps faut-il manger son repas avant un effort physique ?
(Réponse : pour une collation : 1h avant l'effort, pour un repas complet : 3h avant l'effort)