

**DEFI 9
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 : Nombre total de répétitions des 3 équipiers sur les 3 exercices

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 : 3 exercices : burpees, air squat et jumping jacks.

- Faire le plus grand nombre de répétition en 30 secondes par exercice.
- 15 secondes de récupération entre chaque exercice
- Réaliser 2 séries

Total du temps de travail : 3 minutes

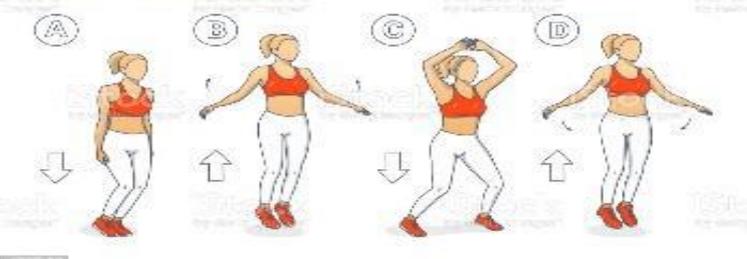
Burpees



Air squat



JUMPING JACKS



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

