

DEFI SPORTIF



LYCÉE
ND



DU ROC

Défi 1 de la semaine :

Maintenir une activité physique !

2 défis cette semaine, je vous propose dans cette publication le premier !
Pensez à bien effectuer les mouvements en toute sécurité (maîtrise de la vitesse, contrôle , respiration) !

Vous pouvez alterner un jours sur 2 avec le second défi que je vais vous proposer demain !

Pensez à noter votre temps total quand vous avez terminé, ce qui permettra de voir votre évolution que vous le referez !

N'hésitez pas si vous avez des questions et si vous voulez partager vos temps !

Courage 💪

A vos chronos...

DÉFI 1 / NIVEAU DÉBUTANT

1/3



20
JUMPING
JACK



15s
GAINAGE
VENTRAL



8
SQUATS
CHASSÉS



4
DIPS SUR
PLATE-FORME

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

DÉFI 1 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



30
JUMPING
JACK



20s
GAINAGE
VENTRAL



10
SQUATS
CHASSÉS



7
DIPS SUR
PLATE-FORME

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

DÉFI 1 / NIVEAU CONFIRMÉ



40
JUMPING
JACK



30s
GAINAGE
VENTRAL



16
SQUATS
CHASSÉS



9
DIPS SUR
PLATE-FORME

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

Rue Charlemagne - CS 80023
85035 La Roche sur Yon CEDEX
Tél. 02 51 47 74 74 - Fax 02 51 46 12 96

information@lycee-ndduroc.com



Défi 2 de la semaine :

Petites précisions pour ce circuit : une montée de genoux à gauche et une à droite = une répétition / montains climbers : chaque jambe = une répétition !

Pensez à vérifier les mouvements sur internet si besoin et échauffez vos articulations avant !

Je compte sur vous pour réaliser ces deux défis et améliorer vos temps de jours en jours.

N'hésitez pas si vous avez des questions et si vous voulez partager vos temps !

Sportivement 💪

A vos chronos...

DÉFI 2 / NIVEAU DÉBUTANT



30

MONTÉES
DE GENOUX



20

MOUNTAIN
CLIMBER



10s

CHAISE
TP



4

POMPES
SUR GENOUX

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

DÉFI 2 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



40

MONTÉES
DE GENOUX



30

MOUNTAIN
CLIMBER



15s

CHAISE
TP



6

POMPES
CLASSIQUES

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

DÉFI 2 / NIVEAU CONFIRMÉ



50

MONTÉES
DE GENOUX



40

MOUNTAIN
CLIMBER



20s

CHAISE
TP



6

POMPES
CLASSIQUES

EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

Rue Charlemagne - CS 80023
85035 La Roche sur Yon CEDEX
Tél. 02 51 47 74 74 - Fax 02 51 46 12 96

information@lycee-ndduroc.com



Défi 3 de la semaine :

toujours le même principe, enchaînement de 4 exercices permettant de travailler le cardio / la sangle abdominale / le bas du corps / haut du corps !

Petite précision :

- si vous n'avez pas de corde : remplacer par un exercice cardio (jumping jack / saut sur marche ou Step / montées de genoux)
 - gainage tirage : pensez à rester gainer , dos droit et remplacer les haltères par des bouteilles d'eau par exemple ou autre !
- Bon courage et n'hésitez pas si vous avez des questions !

A faire deux trois fois dans la semaine 💪

A vos chronos...

DÉFI 3 / NIVEAU DÉBUTANT



EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

DÉFI 3 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

DÉFI 3 / NIVEAU CONFIRMÉ



EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.

▶ Rue Charlemagne - CS 80023
85035 La Roche sur Yon CEDEX
Tél. 02 51 47 74 74 - Fax 02 51 46 12 96

▶ information@lycee-ndduroc.com