

# DEFI SPORTIF



LYCÉE  
ND

DU ROC

# Défi 4 - semaine 2 :

Maintenir une activité physique !

On ne lâche pas 💪

Changement de format : choisissez votre niveau , enchaînez les 4 exercices ( = 1 tour ) et effectuer le plus de tours durant 10 min. Réalisez le défi plusieurs fois dans la semaine pour voir votre évolution.

Burpees : à adapter selon le niveau , remonter sur les talons et non sur la pointe des pieds.

Squat : talons au sol , amplitude et dos droit.

Gainage commando : dos droit , mes hanches bougent le moins possible

Gainage jack : alignement tête dos , rester gainé , que les jambes qui bougent.

N'hésitez pas si vous avez des questions , bon courage !!

Instagram : as\_leroc

## A vos chronos...

## DÉFI 4 / NIVEAU DÉBUTANT



EFFECTUER UN MAX' DE TOURS  
EN 10 MINUTES.

## DÉFI 4 / NIVEAU INTERMÉDIAIRE



EFFECTUER UN MAX' DE TOURS  
EN 12 MINUTES.

## DÉFI 4 / NIVEAU CONFIRMÉ



EFFECTUER UN MAX' DE TOURS  
EN 15 MINUTES.

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](mailto:information@lycee-ndduroc.com)

