Temps Organisation Matérial Description • Organisation: circuit Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur 30' 10 Posters 1 Chronomètre/smartphone avec application les différents postes et travaillent sur un temps apparti • Lieu: terrain pour que tout les participants terminent l'exercie en même 1 Enceinte pour la musique • Nombre de personne par poste: 2 temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre • Nombre d'exercice: 10 prédéfini. Par binôme: • Intensité: Balle ○ Travail: 2 minutes 30 secondes Pousser (de volley-, en mousse, de basket-, de foot) sur les épaules o Pause: 20 secondes 20 Cônes de marquage o Répétition: 1 9. Lutter en position 7. Dos à dos Bande de minage d'appui facial 1 Corde 4 Balles de tennis 10. Tirer 6. Tirer à la corde 2 Cerceaux hors du cerceau 2 Toiles de tente 5. Se pousser 1. Garder la position dos à dos 2. S'embarer 4. Combat de coq de la balle Retournement sur le dos