

Collège Le Village Défi Super Saiyan



Salut à toi guerrier/guerrière. Tu veux profiter de ce nouveau confinement pour devenir le combattant le plus puissant de l'univers ?

Entraîne-toi à effectuer ce parcours en choisissant ton niveau de difficulté, et envoie nous tes performances pour qu'on puisse juger si tu es bel et bien le guerrier ultime !!!

Il s'agit d'un circuit de 12minutes dans lequel tu devras effectuer le plus de tours possibles en passant par tous les exercices suivants :

→10 pompes

→20 montées de genoux

→30sec de gainage facial

→20 squats

→20 abdominaux

→8 burpees

→10 fentes avant

Tu auras le choix entre 3 niveaux de difficulté sur chacun des exercices, en fonction de ce que tu te sens capable de faire



Lvl 1 Normal



Lvl 2 Super Saiyan



Lvl 3 Super Saiyan 2



Pompes 10rep	Pompes genoux	Pompes classiques	Pompes crossfit
Montées de genoux 20rep	Montées de genoux	Mountain climbers	Mountain climbers croisés
Gainage 30sec	Gainage facial	Gainage facial 1 jambe	Gainage facial 1 jambe 1 bras
Squats 20rep	Squats simples	Squats jumps	Lunge squat lunge
Abdos 20rep	Crunchs	Sit up	Crunchs knee to elbow
Burpees 8rep	Done-up	Burpees pompe	Burpees complet
Jumping lunges 10rep	Fentes simples	Fentes sautées	Fentes bulgares

Nombre de tour terminés :

