

*Circuit 2 (2 participants par équipe) - En 10 minutes faire le maximum de tours, en enchainant les exercices correctement chacun leur tour dans l'ordre suivant.*

**Exercice 1 : 10 pompes + 10 swing (disque de 15kg confirmé, 10kg moyen, 5kg débutant)**

**Exercice 2 : 10 soulevé de terre + 10 crunch (barre de 50kg confirmé, 30kg moyen, 17kg débutant)**

**Exercice 3 : 20 fentes + 20 mountain climber (box 40cm confirmé, 25cm moyen, 15cm débutant)**

Résultats niveau confirmé :

1 : CHARRUAU Grégoire/CORTINOVIS Thomas = 3 tours (2<sup>ème</sup> exercice)

2 : MEUNIER Clément/ MEUNIER Jimmy et TAGGA Naïm/DINOMAS Mickaël = 2 tours (3<sup>ème</sup> exercice)

Résultats niveau moyen :

1 : POILANE Julien/ BEASSE Ingrid = 3 tours

Résultats niveau débutant :

1 : TOUZÉ Florian/ Alexis = 3 tours (1<sup>er</sup> exercice)

2 : HEMERY Tatiana/ HEMERY Franck = 3 tours

3 : HEMERY Laurence/ RIGAUD Marie-France = 2 tours (1<sup>er</sup> exercice)