

Circuit 1 (individuel) - En 10 minutes faire le maximum de tours, en enchainant les exercices correctement dans l'ordre suivant :

Exercice 1 : 20 passages de corde à sauter

Exercice 2 : 5 répétitions en Thruster (barre de 30kg confirmé, 17kg moyen, 9 kg débutant)

Exercice 3 : 5 sauts sur une box (60cm confirmé, 40cm moyen, 15cm débutant)

Exercice 4 : 5 répétitions en burpees

Résultats niveau confirmé :

1 : CHARRUAU Grégoire = 8 tours

2 : MEUNIER Clément = 7 tours (3^{ème} exercice)

3 : TAGGA Naïm et DINOMAIS Mickaël = 7 tours (2^{ème} exercice)

4 : CORTINOVIS Thomas = 7 tours (1^{er} exercice)

5 : MEUNIER Jimmy = 6 tours

Résultats niveau moyen :

1 : POILANE Julien = 7 tours (3^{ème} exercice)

2 : BEASSE Ingrid = 7 tours (2^{ème} exercice)

3 : COLLET Steven = 6 tours

Résultats niveau débutant :

1 : TOUZÉ Florian = 9 tours (3^{ème} exercice)

2 : Alexis = 8 tours (1^{er} exercice)

3 : HEMERY Laurence = 7 tours (3^{ème} exercice)

4 : HEMERY Tatiana = 7 tours (1^{er} exercice)

5 : RIGAUD Marie-France = 6 tours (3^{ème} exercice)

6 : HEMERY Franck = 6 tours (1^{er} exercice)