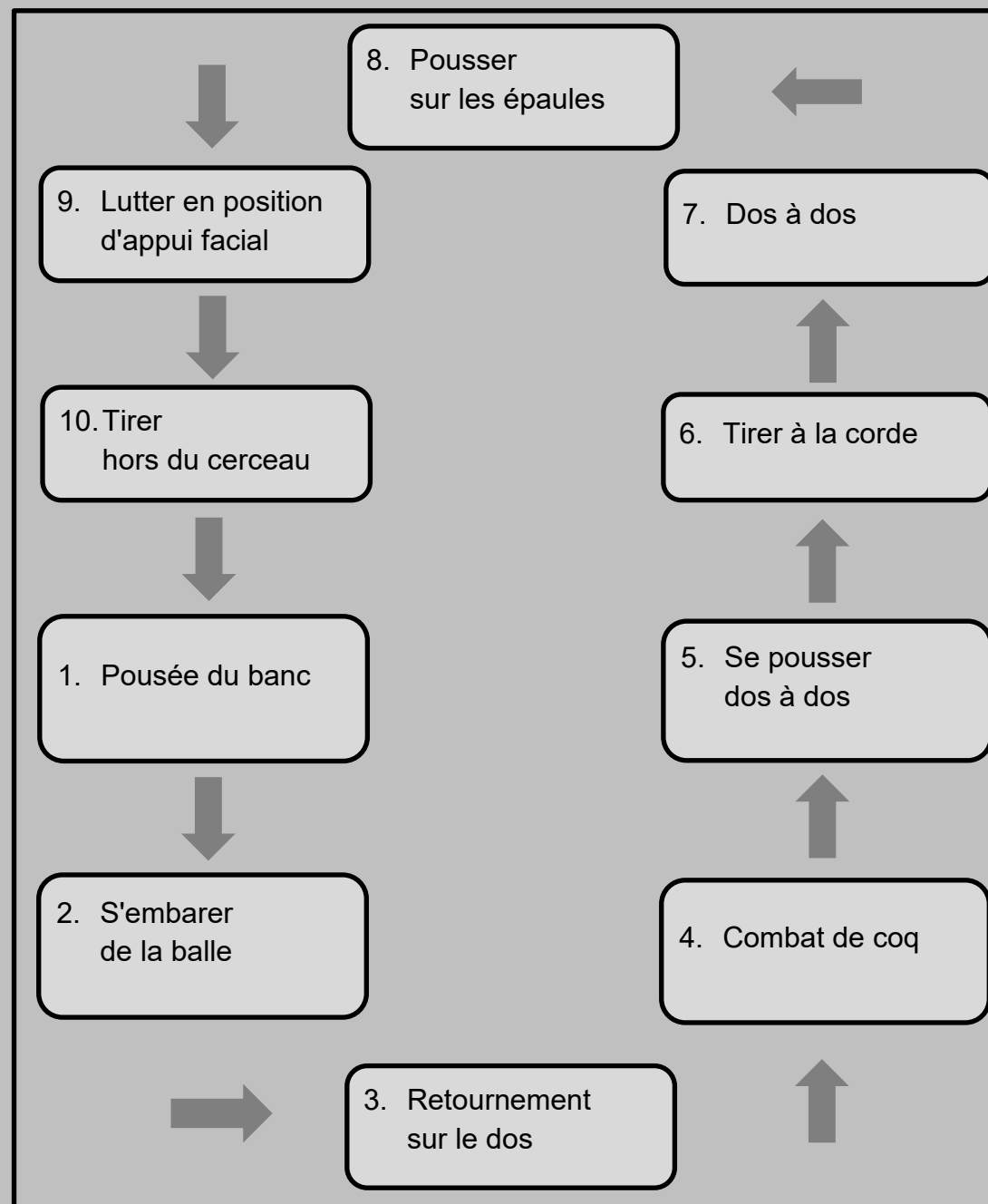


Temps Organisation

- 30'
- Organisation: circuit
 - Lieu: salle
 - Nombre de personne par poste: 2
 - Nombre d'exercice: 10
 - Intensité:
 - Travail: 2 minutes 30 secondes
 - Pause: 20 secondes
 - Répétition: 1

Description

Lors du circuit training, les personnes sont réparties sur les différents postes et travaillent sur un temps apparti pour que tout les participants terminent l'exercice en même temps et puissent passer au poste suivant dans un ordre prédéfini.

**Matériel**

- 10 Posters
- 1 Chronomètre/smartphone avec application
 - 1 Enceinte pour la musique

Par binôme:

- 1 Banc
- 2 Ballons lourds
- 15 Tapis (petits)
- 1 Balle
(de volley, en mousse, de basket-, de foot)
- 12 Cônes de marquage
- 1 Corde
- 4 Balles de tennis
- 2 Cerceaux