

Défis EPS lycée et CFA GUSTAVE EIFFEL



QUEEN and KING OF EIFFEL



En cette période de reprise, des cours en mode confinée. Je propose à tous les apprenant(e)s, quelques soit leurs filières ou leur classe de participer à une série de défis libres. Ceci, sous forme de concours sur 4 types d'exercices (abdominaux, pompe, corde à sauter, chaise).

Pour un rappel des postures, petit rappel en bas de page.

RÈGLEMENT DU CONCOURS :

Choisissez un exercice et réaliser le maximum de répétions

Exemple :

Défi : " 100 pompes" mini pas de maxi

Défi : "100 Crunch" mini pas de maxi

Défi : « corde à sauter » : En nombre de rotation

Défi : "Chaise" : En nombre de minutes



Pour que la performance soit validée, postez-moi une vidéo de votre performance en m'indiquant votre nom et votre classe la quantité ou le temps classe à l'adresse : aldirr2@gmail.com

Je publierai les meilleures performances « **KING OF EIFFEL** » sur MBN.

Pour info votre prof d'EPS a déjà réalisé le défi 100 Crunch et le challenge chaise : 5 min
Je bosse sur les 100 pompes !

Bonne chance et portez-vous bien jusqu'à la reprise !

Petits rappels : la position adéquate réglementaire pour chaque type d'exercices. (**Cliquer sur l'image pour l'animation**)



Figure 1 Pompes



Figure 2 Abdominaux

Figure 3 Corde à Sauter





Figure 3 La CHAISE