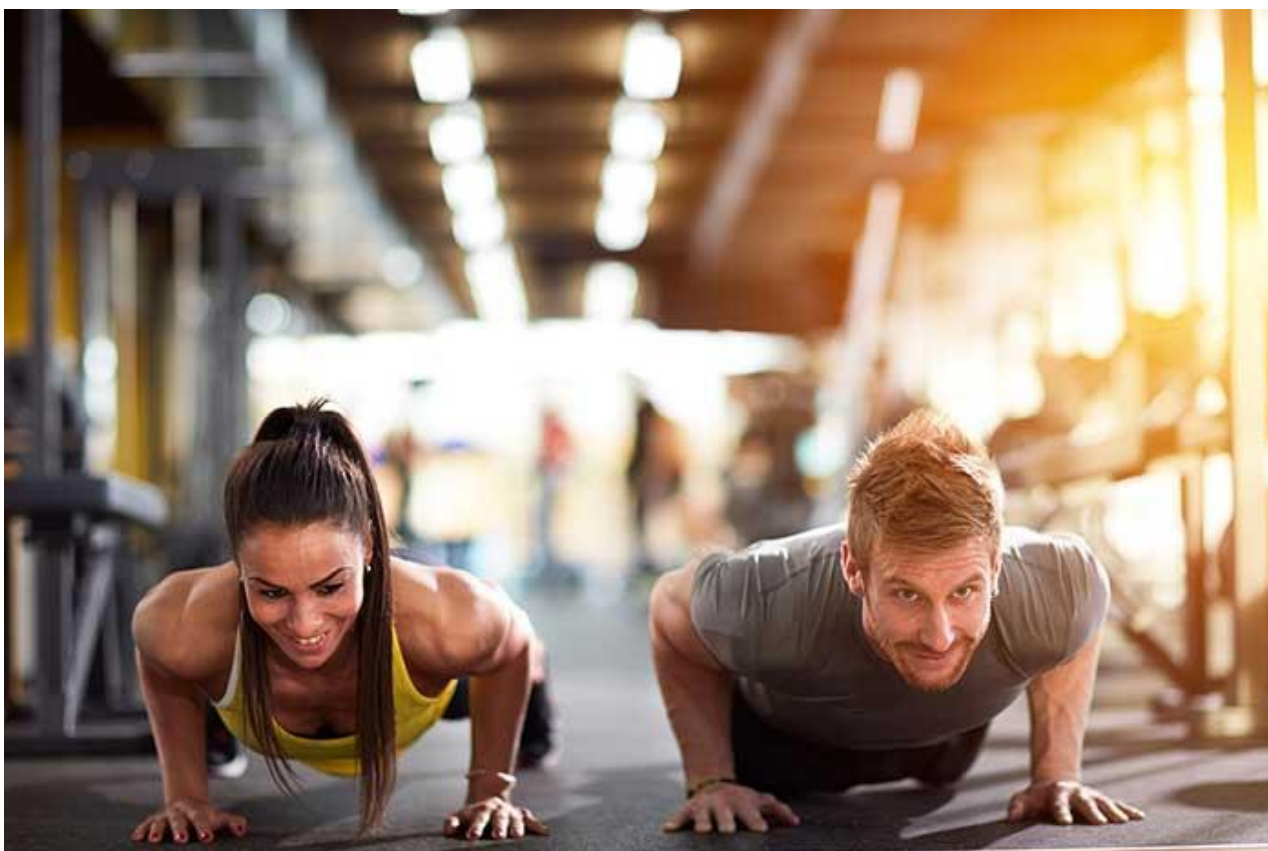




**SAISON 7**



# DÉFI N°1 - HOMMES ET FEMMES

DU 9 AU 17 OCTOBRE 2023

## PRO

MINUTE 1: MAX CAL RAMEUR  
MINUTE 2: MAX GOBLET SQUAT À 20KG  
MINUTE 3: MAX CAL RAMEUR

SCORE = CAL RAMEUR + GOBLET SQUAT

## PRO

MINUTE 1: MAX CAL RAMEUR  
MINUTE 2: MAX GOBLET SQUAT À 20KG  
MINUTE 3: MAX CAL RAMEUR

SCORE = CAL RAMEUR + GOBLET SQUAT

## CHALLENGER

MINUTE 1: MAX CAL RAMEUR  
MINUTE 2: MAX GOBLET SQUAT À 16KG  
MINUTE 3: MAX CAL RAMEUR

SCORE = CAL RAMEUR + GOBLET SQUAT

## CHALLENGER

MINUTE 1: MAX CAL RAMEUR  
MINUTE 2: MAX GOBLET SQUAT À 16KG  
MINUTE 3: MAX CAL RAMEUR

SCORE = CAL RAMEUR + GOBLET SQUAT

## BEGINNER

MINUTE 1: MAX CAL RAMEUR  
MINUTE 2: MAX AIR SQUAT  
MINUTE 3: MAX CAL RAMEUR

SCORE = CAL RAMEUR + GOBLET SQUAT

## BEGINNER

MINUTE 1: MAX CAL RAMEUR  
MINUTE 2: MAX AIR SQUAT  
MINUTE 3: MAX CAL RAMEUR

SCORE = CAL RAMEUR + GOBLET SQUAT

## DÉFI N°2 - HOMMES ET FEMMES

4 AU 12 DÉCEMBRE 2023

PRO

30 POMPES « RUSSIAN » LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

PRO

30 POMPES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

CHALLENGER

30 POMPES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

CHALLENGER

30 POMPES SUR GENOUX LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

BEGINNER

30 DIPS SUR PLOT LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

BEGINNER

30 DIPS SUR PLOT LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

## DÉFI N°3 - HOMMES ET FEMMES

5 AU 13 FÉVRIER 2023

PRO

FENTES AVANT ALTERNÉES À 24 KG (KETTLEBELL OU HALTÈRE)

FOR TIME 3' POUR UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

PRO

FENTES AVANT ALTERNÉES À 16 KG (KETTLEBELL OU HALTÈRE)

FOR TIME 3' POUR UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

CHALLENGER

FENTES AVANT ALTERNÉES À 16 KG (KETTLEBELL OU HALTÈRE)

FOR TIME 3' POUR UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

CHALLENGER

FENTES AVANT ALTERNÉES À 8 KG (KETTLEBELL OU HALTÈRE)

FOR TIME 3' POUR UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

BEGINNER

FENTES AVANT ALTERNÉES À 8 KG (KETTLEBELL OU HALTÈRE)

FOR TIME 3' POUR UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

BEGINNER

FENTES AVANT ALTERNÉES À 4 KG (KETTLEBELL OU HALTÈRE)

FOR TIME 3' POUR UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS

## DÉFI N°4 - HOMMES ET FEMMES

1ER AU 9 AVRIL 2023

NIVEAU UNIQUE

SQUAT CLAVICULE

CHARGE MAXIMALE POUR UNE SÉRIE DE 10 RÉPÉTITIONS

NIVEAU UNIQUE

SQUAT CLAVICULE

CHARGE MAXIMALE POUR UNE SÉRIE DE 10 RÉPÉTITIONS

PRO

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 16KG

**30" DE RÉCUPÉRATION**

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 12KG

SCORE = TOTAL DE RÉPÉTITIONS (PRISE MARTEAU OBLIGATOIRE)

PRO

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 10KG

**30" DE RÉCUPÉRATION**

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 6KG

SCORE = TOTAL DE RÉPÉTITIONS (PRISE MARTEAU OBLIGATOIRE)

CHALLENGER

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 12KG

**30" DE RÉCUPÉRATION**

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 8KG

SCORE = TOTAL DE RÉPÉTITIONS (PRISE MARTEAU OBLIGATOIRE)

CHALLENGER

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 8KG

**30" DE RÉCUPÉRATION**

1 MINUTE MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 4KG

SCORE = TOTAL DE RÉPÉTITIONS (PRISE MARTEAU OBLIGATOIRE)

BEGINNER

1 MINUTE 30 MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 8KG

SCORE = TOTAL DE RÉPÉTITIONS (PRISE MARTEAU OBLIGATOIRE)

BEGINNER

1 MINUTE 30 MAX RÉPÉTITIONS BICEPS HALTÈRE DEBOUT À 4KG

SCORE = TOTAL DE RÉPÉTITIONS (PRISE MARTEAU OBLIGATOIRE)