

MUSCU FFHM CHALLENGES

Saison 4

Vous souhaitez défier
vos amis dans une
ambiance familiale ?

Rejoignez l'équipe
des **MUSCU CHALLENGES** !

*Plaisir, Partage, Défi,
Musculation, Bonne humeur,
Encouragements, Club, Progrès,
Dépassement, Convivialité...*



Les **MUSCU CHALLENGES** qu'est-ce que c'est ?

5 défis qui rythment la saison de musculation - 1 défi tous les 2 mois - réservés aux licenciés de la Fédération ! Pour chacun de ces défis, nous vous proposons une version homme et une version femme :

1 défi **CARDIO**

1 défi **PUISSANCE**

1 défi **ANTI-GRAVITÉ**

1 défi **BRAS**

1 défi **BAS DU CORPS**

À chaque fois, 3 niveaux sont possibles : basique - intermédiaire - pro

Une fois l'option choisie, échauffez-vous et c'est parti !

Vous devez filmer votre performance et nous l'envoyer afin que celle-ci soit validée par l'équipe **MUSCU CHALLENGES** de la Fédération.

Un classement est établi à la fin de chaque défi. Ce qui vous permet de vous challenger avec vos amis, qu'ils soient dans votre club ou dans un club à l'autre bout de la France !

Un classement général réunissant les 5 défis récompense les meilleurs athlètes masculins et féminins à la fin de la saison. Un classement « club » récompense le club qui a le plus de participants à chacun des challenges, à vous de motiver vos partenaires d'entraînement et représenter votre ville !

Alors n'attendez plus et venez participer
à la prochaine saison des **MUSCU CHALLENGES !!**

RENSEIGNEMENTS : muscuchallenge@ffhaltero.fr

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM SUR

FFHALTERO.FR |   