



DÉFI 1 → CARDIO

Défi n°1 - HOMMES et FEMMES

10 au 18 octobre 2022
Défi cardio
« parcours chronométré »

PRO

Rameur-burpees-rameur
à réaliser le plus vite possible

250m rameur – 20 burpees – 250m rameur

PRO

Rameur-burpees-rameur
à réaliser le plus vite possible

250m rameur – 20 burpees – 250m rameur

CHALLENGER

Rameur-sauts sur box-rameur
à réaliser le plus vite possible

125m rameur – 10 sauts – 125m rameur

CHALLENGER

Rameur-sauts sur box-rameur
à réaliser le plus vite possible

125m rameur – 10 sauts – 125m rameur

BASIQUE

Rameur-burpees-rameur
à réaliser le plus vite possible

100m rameur – 5 sauts – 100m rameur

BASIQUE

Rameur-burpees-rameur
à réaliser le plus vite possible

100m rameur – 5 sauts – 100m rameur



DÉFI 2 → ANTI-GRAVITÉ

Défi n°2 - HOMMES et FEMMES

5 au 13 décembre 2022
Défi anti-gravité
« parcours chronométré »

PRO

Tractions pronation large
Lesté 10 kg
Max. de réps en 2 minutes

PRO

Tractions supination largeur d'épaules
Max. de réps en 2 minutes

Challenger

Tractions pronation large
Poids du corps
Max. de réps en 1 minute

Challenger

Tractions supination largeur d'épaules
Avec élastique 25 kg
Max. de réps en 1 minute

BASIQUE

Tractions australienne
poids de corps
Max. de réps en 1 minute

BASIQUE

Tractions australienne
poids de corps
Max. de réps en 1 minute



DÉFI 3 → BAS DU CORPS

Défi n°3 - HOMMES et FEMMES

6 au 14 février 2023
Défi Bas du corps

PRO

20 répétitions le plus rapidement possible

Squat d'arraché (overhead squat)
Barre chargée à 30 kg

CHALLENGER

20 répétitions le plus rapidement possible

Squat d'arraché
Barre chargée à 20 kg

BASIQUE

20 répétitions le plus rapidement possible

Gobelet squat
à 16 kg

PRO

20 répétitions le plus rapidement possible

Squat d'arraché (Overhead Squat)
Barre chargée à 20 kg

CHALLENGER

20 répétitions le plus rapidement possible

Squat d'arraché
Barre chargée à 15 kg

BASIQUE

20 répétitions le plus rapidement possible

Gobelet Squat
à 12 kg



DÉFI 4 → PUISSANCE

Défi n°4 - HOMMES et FEMMES

3 au 11 avril 2023

Défi Puissance

Charge maximale pour une série

Niveau unique

Développé militaire assis

Charge maximale pour une série de 10 reps

NIVEAU UNIQUE

Développé militaire assis

Charge maximale pour une série de 10 reps



DÉFI 5 → BRAS

Défi n°5 - HOMMES et FEMMES

29 mai au 6 juin 2023

Défi bras

PRO

Pompes sur fit Ball diamètre 55
Alterner 5 réps mains au sol, pieds sur
ballon et 5 réps inversement

Maximum de répétitions en 2 minutes

PRO

Pompes sur fit Ball diamètre 55
Alterner 5 réps mains au sol pieds sur
ballon et 5 inversement

Maximum de répétitions en 2 minutes

CHALLENGER

Pompes surélevées sur step
5 réps pieds sur step/5 réps mains
sur step

Maximum de répétitions
en 2 minutes

CHALLENGER

Pompes surélevées sur step
5 réps pieds sur step/5 réps mains
sur step

Maximum de répétitions
en 2 minutes

BASIQUE

Pompes genoux au sol mains
surélevées sur step

Maximum de répétitions
en 2 minutes

BASIQUE

Pompes genoux au sol mains surélevées
sur step

Maximum de répétitions
en 2 minutes