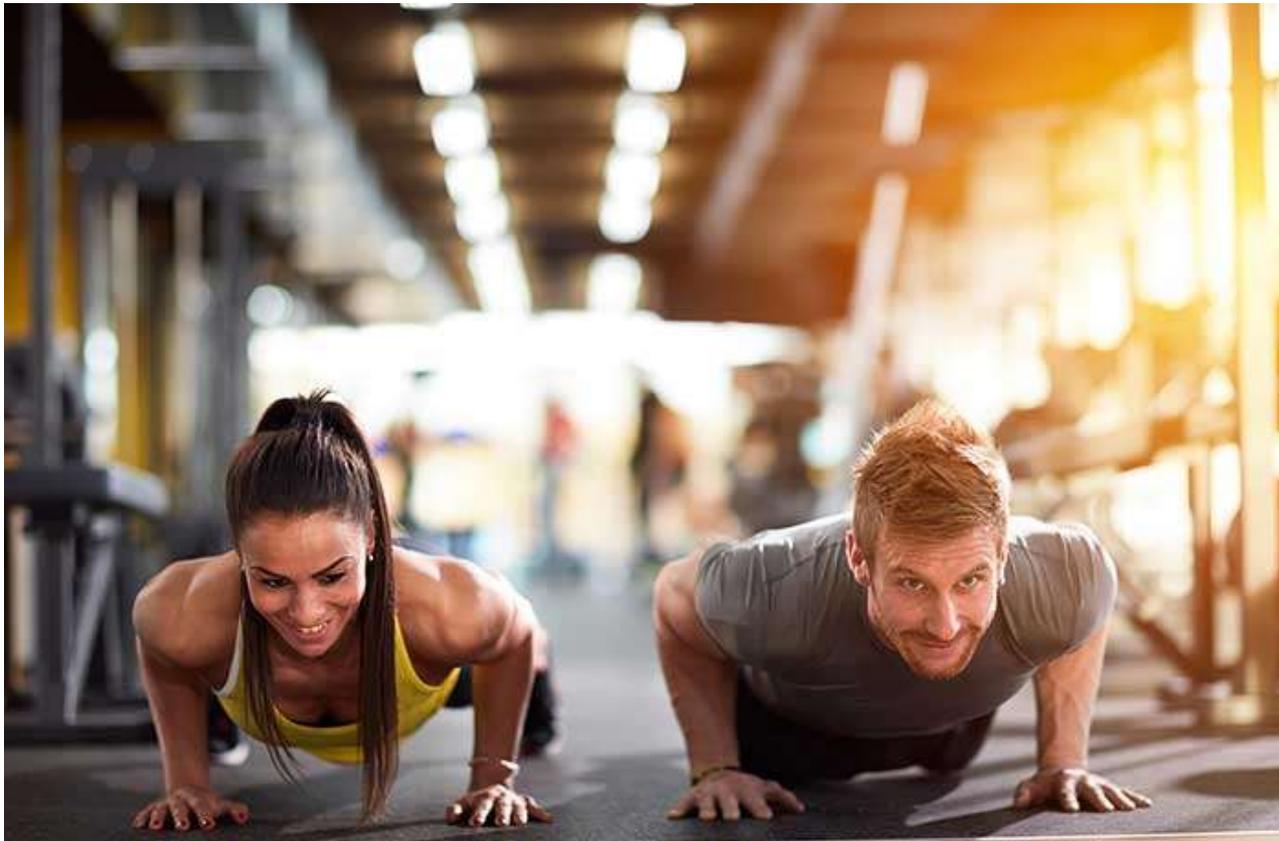




**Saison 7**



# 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**  
décembre 2023

4 au 12

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**  
février 2024

5 au 13

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

Niveau unique

Squat clavicule

Charge maximale pour une série de 10  
répétitions

Niveau unique

Squat clavicule

Charge maximale pour une série de 10  
répétitions

2024

PRO

1 minute max répétitions biceps haltère  
debout à 15kg

**30" de récupération**

1 minute max répétitions biceps haltère  
debout à 12,(kg)

Score = total de répétitions (prise marteau  
obligatoire)

challenge

1 minute max répétitions biceps haltère  
debout à 12,5kg

**30" de récupération**

1 minute max répétitions biceps haltère  
debout à 8kg

Score = total de répétitions (prise marteau  
obligatoire)

challenge

Beginner

1 minute 30 max répétitions biceps haltère  
debout à 8kg

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)

challenge

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)

challenge

Beginner

1 minute 30 max répétitions biceps haltère  
debout à 4kg

Score = total de répétitions (prise marteau  
obligatoire)