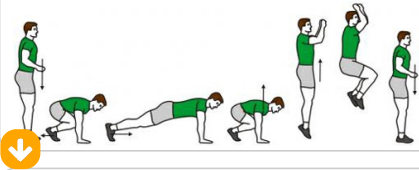


Challenge du week end Lu, Sa, Di

Voici un premier challenge à faire seul(e) ou en famille. Chronométré vous et postez sur les média sociaux votre résultat en identifiant le MDF @mdfgatineau. Nous compilerons les photos et vidéos pour les diffuser plus tard

1A : Burpees



- Garder les abdos tendus, les hanches droites et le dos droit - Tête haute et au-dessus des pieds - Travail des bras 90° coudes

Sem.	Séries	Rep
1	4	10

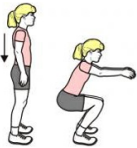
1B : Spider-man push-up



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Les mains à la largeur des épaules, lors de la descente du pushup, tirer une jambe genou coude en gardant la jambe parallèle au sol le plus possible

Sem.	Séries	Rep
1	4	25

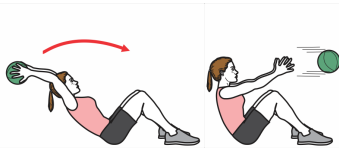
1C : Développé de jambe libre



- Les pieds à la largeur des épaules, descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Lever les bras à la hauteur des épaules.


Sem.	Séries	Rep
1	4	30

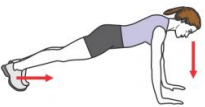
1D : Sit-up Overhead MB Power Throw





- Tout en faisant un sit-up, lancer un ballon (lourd) en puissance au-dessus de la tête à un partenaire. Coude vers l'avant. Abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	4	35

 <p>1A</p>								
	Entraînement		1		2		3	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep		
	Série 1							
	Série 2							

 <p>1B</p>								
	Entraînement		1		2		3	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep		
	Série 1							
	Série 2							

 <p>1C</p>								
	Entraînement		1		2		3	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep		
	Série 1							
	Série 2							

 <p>1D</p>						
Entraînement	1		2		3	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
Série 1						
Série 2						
Série 3						
Série 4						