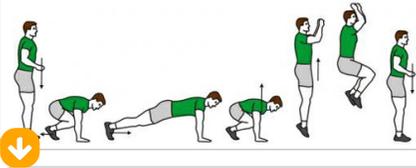


## Challenge du week end Lu, Sa, Di

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

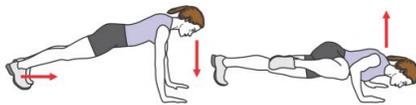
### 1A : Burpees



- 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

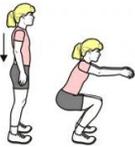
### 1B : Spider-man push-up



- 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

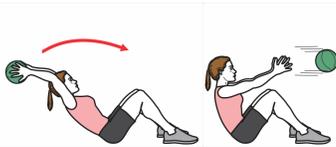
### 1C : Développé de jambe libre



- 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.

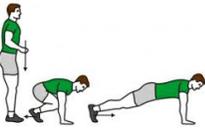
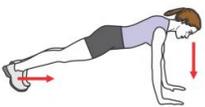
Sem.	Séries	Rep
1	4	30

### 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><b>1A</b></p>						
<p><b>Entraînement</b></p>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>
<p><b>Série 1</b></p>						
<p><b>Série 2</b></p>						
<p><b>Série 3</b></p>						
<p><b>Série 4</b></p>						
 <p><b>1B</b></p>						
<p><b>Entraînement</b></p>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>
<p><b>Série 1</b></p>						
<p><b>Série 2</b></p>						
<p><b>Série 3</b></p>						
<p><b>Série 4</b></p>						
 <p><b>1C</b></p>						
<p><b>Entraînement</b></p>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>	<b>Chg</b>	<b>Rep</b>
<p><b>Série 1</b></p>						
<p><b>Série 2</b></p>						
<p><b>Série 3</b></p>						
<p><b>Série 4</b></p>						

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