FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

MUSCU
FFHM
CHALLENGES
SAISON 10

# PRÉSENTATION MUSCU CHALLENGES
# SAISON 2026-2027

# DÉFI N°1 : DUO (17 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2026)

## DEUX HOMMES ET DEUX FEMMES

SCORE : TEMPS À LA FIN DU DÉFI

### PRO

- 60 DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES À 25 KG
- À PARTAGER, À FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

### PRO

- 60 DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES À 15 KG
- À PARTAGER, À FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

### INTERMÉDIAIRE

- 50 DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES À 20 KG
- À PARTAGER, À FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

### INTERMÉDIAIRE

- 50 DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES À 10 KG
- À PARTAGER, À FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

### BASIQUE

- 40 DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE À VIDE
- À PARTAGER, À FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

### BASIQUE

- 40 DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE À VIDE
- À PARTAGER, À FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

# DÉFI N°2 : ÉQUILIBRE (11 AU 29 NOVEMBRE 2026)

## HOMMES ET FEMMES

SCORE : MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS EN 1'30

### PRO

MAX RÉPÉTITIONS CRUNCH
INVERSÉ AU SWISS BALL

### INTERMÉDIAIRE

MAX RÉPÉTITIONS MOUNTAIN CLIMBER
AU SWISS BALL

### BASIQUE

MAX RÉPÉTITIONS
MOUNTAIN CLIMBER

### PRO

MAX RÉPÉTITIONS CRUNCH
INVERSÉ AU SWISS BALL

### INTERMÉDIAIRE

MAX RÉPÉTITIONS MOUNTAIN CLIMBER
AU SWISS BALL

### BASIQUE

MAX RÉPÉTITIONS
MOUNTAIN CLIMBER

# DÉFI N°3 : RÉSISTANCE (13 AU 31 JANVIER 2027)

## HOMMES ET FEMMES

SCORE : TEMPS À LA FIN DU DÉFI

### PRO

3 TOURS
10 SOULEVÉS DE TERRE À 90 KG
750M RAMEUR

### PRO

3 TOURS
10 SOULEVÉS DE TERRE À 70 KG
750M RAMEUR

### INTERMÉDIAIRE

3 TOURS
10 SOULEVÉS DE TERRE À 70 KG
500M RAMEUR

### INTERMÉDIAIRE

3 TOURS
10 SOULEVÉS DE TERRE À 50 KG
500M RAMEUR

### BASIQUE

3 TOURS
10 SOULEVÉS DE TERRE À 40 KG
250M RAMEUR

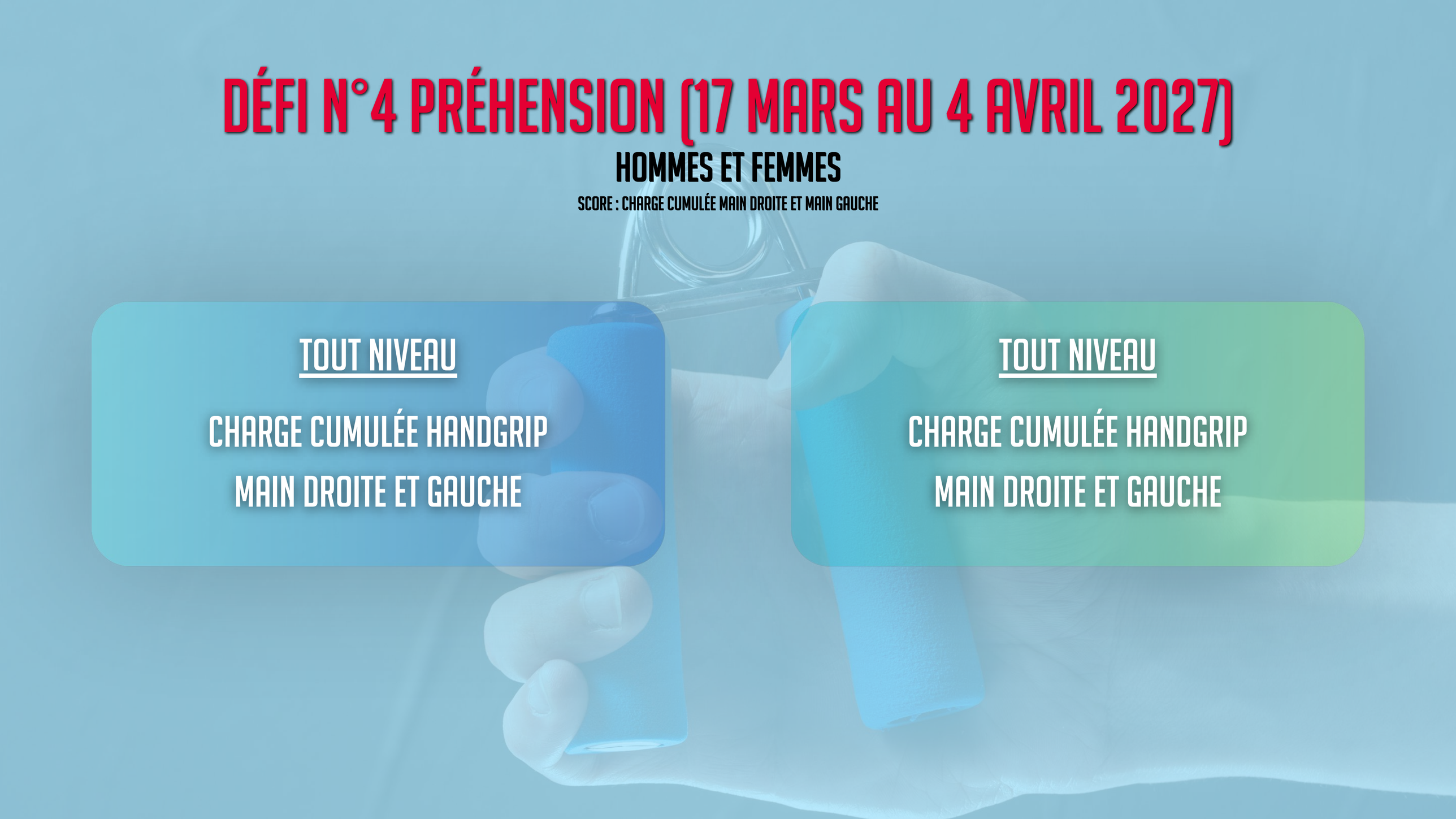
### BASIQUE

3 TOURS
10 SOULEVÉS DE TERRE À 30 KG
250M RAMEUR

# DÉFI N°4 PRÉHENSION (17 MARS AU 4 AVRIL 2027)

## HOMMES ET FEMMES

SCORE : CHARGE CUMULÉE MAIN DROITE ET MAIN GAUCHE



**TOUT NIVEAU**

CHARGE CUMULÉE HANDGRIP

MAIN DROITE ET GAUCHE

**TOUT NIVEAU**

CHARGE CUMULÉE HANDGRIP

MAIN DROITE ET GAUCHE

# DÉFI N°5 : FORCE (12 AU 30 MAI 2027)

## HOMMES ET FEMMES

SCORE : NOMBRE DE RÉPÉTITIONS MAX

### PRO

1RM STRICT PRESS
MAX THRUSTER SUR 1 MINUTE À LA CHARGE DU 1RM

### INTERMÉDIAIRE

3RM STRICT PRESS
MAX THRUSTER SUR 1 MINUTE À LA CHARGE DU 3RM

### BASIQUE

5RM STRICT PRESS
MAX THRUSTER SUR 1 MINUTE À LA CHARGE DU 5RM

### PRO

1RM STRICT PRESS
MAX THRUSTER SUR 1 MINUTE À LA CHARGE DU 1RM

### INTERMÉDIAIRE

3RM STRICT PRESS
MAX THRUSTER SUR 1 MINUTE À LA CHARGE DU 3RM

### BASIQUE

5RM STRICT PRESS
MAX THRUSTER SUR 1 MINUTE À LA CHARGE DU 5RM