



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM



PRÉSENTATION MUSCU CHALLENGES

2025-2026

DÉFI N°1 CARDIO - HOMMES ET FEMMES

3 - 14 DÉCEMBRE 2025



Hommes

PRO

Circuit à faire 3 fois :

- 25 Goblet squat à 24kg
- 250 m rameur
- 10 développé militaire à 30kg

INTERMEDIAIRE

Circuit à faire 3 fois :

- 20 Goblet squat à 16kg
- 200 m rameur
- 10 développé militaire à 20kg

BASIQUE

Circuit à faire 2 fois :

- 15 Squats (sur chaise ou banc) avec enchaînement développé militaire haltère ou poids de 5kg
- 150 m rameur

Femmes

PRO

Circuit à faire 3 fois :

- 25 Goblet squat à 16kg
- 250 m rameur
- 10 développé militaire à 20kg

INTERMEDIAIRE

Circuit à faire 3 fois :

- 20 Goblet squat à 8 kg
- 200 m rameur
- 10 développé militaire 15 kg

BASIQUE

Circuit à faire 2 fois :

- 15 Squats (sur chaise ou banc) avec enchaînement développé militaire haltère ou poids de 5kg
- 150 m rameur

Score : Temps à la fin du défi

DÉFI N°2 ANTI GRAVITÉ - HOMMES ET FEMMES

14 - 25 JANVIER 2026

Hommes

PRO

45 pompes claquées sur une série

INTERMEDIAIRE

45 pompes sur une série

BASIQUE

30 pompes à genoux sur une série

Femmes

PRO

30 pompes claquées sur une série

INTERMEDIAIRE

30 pompes sur une série

BASIQUE

20 pompes à genoux sur une série

Score : Temps à la fin de la série



DÉFI N°3 BAS DU CORPS - HOMMES ET FEMMES



25 FÉVRIER - 8 MARS 2026

Hommes

PRO

Fentes avant haltères au-dessus de la tête à 24kg.
Changer jambes et bras toutes les 6 répétitions.

3' pour un max de reps

INTERMEDIAIRE

Fentes avant à 24kg
Changer de jambes toutes les 6 répétitions.

3' pour un max de reps

BASIQUE

Fentes avant alternées au poids du corps

2' pour un max de reps

Femmes

PRO

Fentes avant haltères au-dessus de la tête à 16kg
Changer jambes et bras toutes les 6 répétitions.

3' pour un max de reps

INTERMEDIAIRE

Fentes avant à 16kg
Changer de jambes toutes les 6 répétitions.

3' pour un max de reps

BASIQUE

Fentes avant alternées au poids du corps

2' pour un max de reps

Score : Nombre de répétitions maximums

DÉFI N°4 PUISSANCE - HOMMES ET FEMMES

8 - 19 AVRIL 2026

Tous niveaux

**Développé couché : charge maximum
pour une série de 6 répétitions**

Score : Charge maximum



DÉFI N°5 DUO - UN HOMME ET UNE FEMME ENSEMBLE

20 - 31 MAI 2026



PRO

- 40 airs squat synchro avec échange d'un disque de 10kg. Chacun doit faire 20 répétitions avec le disque (à partager comme vous le souhaitez)
- 20 burpees synchro
- 10 thrusters bar synchro

Poids thrusters : 30/20

BASIQUE

- 40 squats alternés avec échange d'un disque de 5kg. Chacun doit faire 20 répétitions avec le disque (à partager comme vous le souhaitez)

INTERMEDIAIRE

- 40 squats synchro avec échange d'un disque de 5kg. Chacun doit faire 20 répétitions avec le disque (à partager comme vous le souhaitez)
- 20 burpees synchro

Score x2 dans le classement cumulé : Temps à la fin du défi