



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

VIDÉO ILLUSTRANT
L'EXERCICE



PRO

MAX RÉPÉTITIONS CRUNCH
INVERSÉ AU SWISS BALL

INTERMÉDIAIRE

MAX RÉPÉTITIONS MOUNTAIN CLIMBER
AU SWISS BALL

VIDÉO ILLUSTRANT
L'EXERCICE



INTERMÉDIAIRE

MAX RÉPÉTITIONS MOUNTAIN CLIMBER
AU SWISS BALL

BASIQUE

MAX RÉPÉTITIONS
MOUNTAIN CLIMBER

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

MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS FENTES AVANT BARRE
AU-DESSUS DE LA TÊTE PRISE ARRACHÉ
100% POIDS DE CORPS

PRO

MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS FENTES AVANT BARRE
AU-DESSUS DE LA TÊTE PRISE ARRACHÉ
85% POIDS DE CORPS

INTERMÉDIAIRE

MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS FENTES AVANT BARRE
AU-DESSUS DE LA TÊTE PRISE ARRACHÉ
75% POIDS DE CORPS

INTERMÉDIAIRE

MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS FENTES AVANT BARRE
AU-DESSUS DE LA TÊTE PRISE ARRACHÉ
60% POIDS DE CORPS

BASIQUE

MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS FENTES AVANT BARRE
AU-DESSUS DE LA TÊTE PRISE ARRACHÉ
50% POIDS DE CORPS

BASIQUE

MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS FENTES AVANT BARRE
AU-DESSUS DE LA TÊTE PRISE ARRACHÉ
35% POIDS DE CORPS