



# 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

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

## 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

## 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

## BASIQUE

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