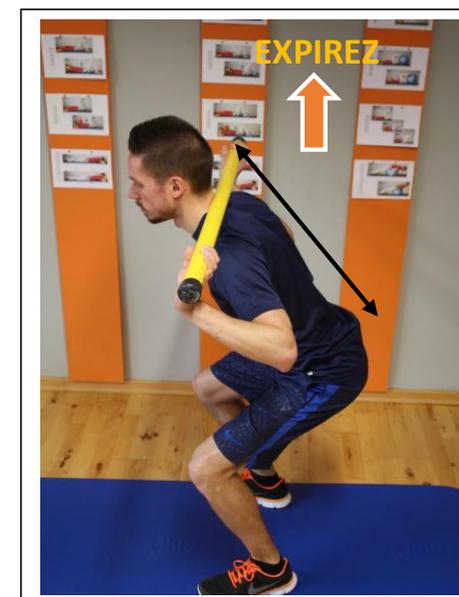


Défi du mois : Des cuisses en béton ! (Squats + barre lestée)

Objectif du défi : Renforce les cuisses et les fessiers

Comment réaliser le défi ?

- **Position de départ :** En position debout pieds largeur bassin et parallèles, barre posée dans la nuque (attention ne pas tirer sur la barre)
- **Niveau 1 = 3 Kg** **Niveau 2 = 4 Kg** **Niveau 3 = 5 Kg**
- **Critères de réalisations :**
 - A) Asseyez-vous loin derrière, dos bien droit légèrement penché vers l'avant.
 - B) Vos talons restent au sol
 - C) À vérifier : Genoux au-dessus de pointes de pieds
- **Respiration :** Inspirez en descendant et expirez en montant.



Niveau	Défi : Des cuisses en béton ! (squats + Barres lestées)						
CUISSES	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Niveau 1	1x10	2x10	3x10	4x10	5x10	6x10	7x10
Niveau 2	1x20	2x20	3x20	4x20	5x20	6x20	7x20
Niveau 3	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
Récup	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Niveau 1	1x15	2x15	3x15	4x15	5x15	6x15	7x15
Niveau 2	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
Niveau 3	1x30	2x30	3x30	4x30	5x30	6x30	7x30
Récup	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Niveau 1	1x20	2x20	3x20	4x20	5x20	6x20	7x20
Niveau 2	1x30	2x30	3x30	4x30	5x30	6x30	7x30
Niveau 3	1x35	2x35	3x35	4x35	5x35	6x35	7x35
Récup	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
Niveau 1	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
Niveau 2	1x35	2x35	3x35	4x35	5x35	6x35	7x35
Niveau 3	1x40	2x40	3x40	4x40	5x40	6x40	7x40
	Jour 29	Jour 30	Jour 31	<p>Repos de 20'' entre chaque série Alors, avez-vous relevé le défi ?</p>			
Niveau 1	1x40	1x60	1x75				
Niveau 2	1x60	1x80	1x100				
Niveau 3	1x50	3x50	1x125				