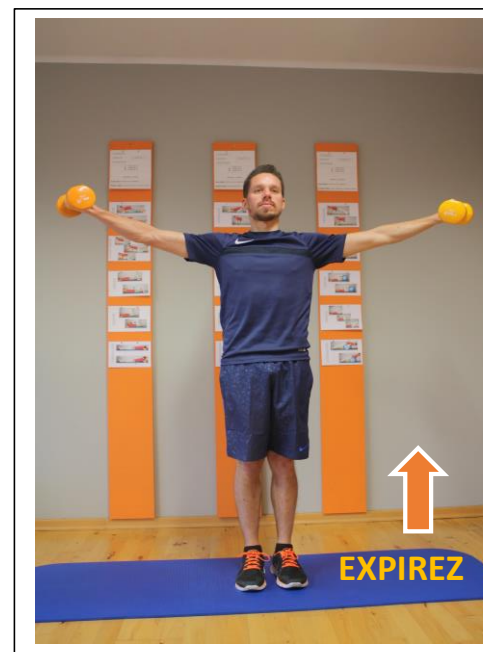
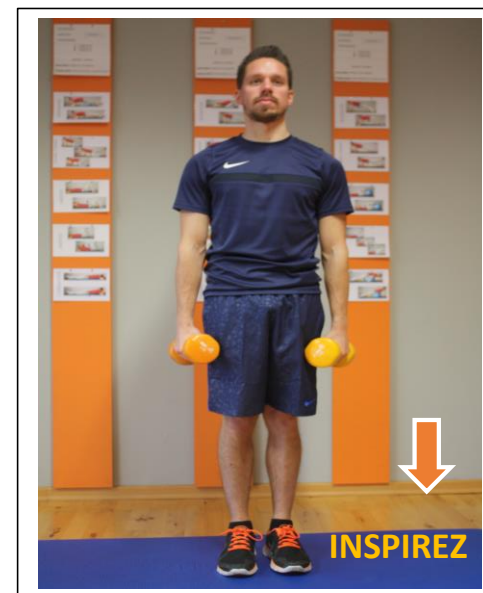


## Défi du mois : Des épaules belles et robustes (élévations latérales + poids)

Objectif du défi : renforce les épaules et les deltoïdes

Comment réaliser le défi ?

- **Position de départ** : En position debout, bras le long du corps  
**Niveau 1 = 3 Kg**    **Niveau 2 = 4 Kg**    **Niveau 3 = 5 Kg**
- **Critères de réalisations** :
  - A)** écartez les pieds largeur bassin, appuis stables
  - B)** Serrez le ventre sans creuser dans le dos
  - C)** Élevez les bras légèrement fléchis jusqu'à hauteur épaules max, paumes de mains vers le bas.
  - D)** Ralentissez la descente des bras (lente)
- **Respiration** : Inspirez en descendant et expirez en montant.



Niveau	Défi : Des épaules belles et robustes (élevations latérales + poids)						
ÉPAULES	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	1x15	2x15	3x15	4x15	5x15	6x15	7x15
Niveau 3	1x20	2x20	3x20	4x20	5x20	6x20	7x20
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	1x20	2x20	3x20	4x20	5x20	6x20	7x20
Niveau 3	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
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	1x25	2x25	3x25	4x25	5x25	6x25	7x25
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	1x30	2x30	3x30	4x30	5x30	6x30	7x30
Niveau 3	1x35	2x35	3x35	4x35	5x35	6x35	7x35
	Jour 29	Jour 30	Jour 31	<p><b>Repos de 20''</b> entre chaque série Alors, avez-vous relevé le défi ?</p>			
Niveau 1	1x30	2x30	1x40				
Niveau 2	1x40	2x40	1x50				
Niveau 3	1x50	2x50	1x60				