

## Défi du mois : Pour affiner sa silhouette (gainage)

**Objectif du défi** : Renforce et affine tout le corps, épaules, abdominaux, cuisses

### Comment réaliser le défi ?

- **Position de départ** : En position « pompes » soit en appui sur les coudes pour le **niveau 1 et 2** soit en appui sur les mains bras tendus pour le **niveau 3**.
- **Critères de réalisations** :
  - A) Écartez les pieds largeur du bassin et les mains largeur des épaules
  - B) Rentrez le ventre et serrez les fesses
  - C) Allongez un maximum le sommet de la tête vers l'avant.
  - D) Placez les omoplates vers les fessiers
  - E) Durant tout l'exercice maintenez le ventre rentré et les fesses serrées
- **Respiration** : Inspirez et expirez lentement sans relâcher le ventre.



Niveau	Défi : pour affiner sa silhouette (gainage)						
TOUT LE CORPS	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	Repos de <b>20''</b> entre chaque série Alors, avez-vous relevé le défi ?			
Niveau 1	1x40''	1x45''	1x1'				
Niveau 2	1x1'	1x1'15''	1x2'				
Niveau 3	1x1'	2x1'	1x3'				