

## Défi du mois : ça va pomper ! (pompes)

**Objectif du défi** : renforce les bras, dos et buste

**Comment réaliser le défi ?**

- **Position de départ** : En position « pompes », appuyés sur les mains.
- **Critères de réalisations** :
  - A) Placez les pieds largeur bassin et les mains largeur des épaules
  - B) Alignez vos pieds, bassin, tronc, tête (ne pas creuser dans le dos)
  - C) Rentrez le ventre, serrez les fesses
  - D) Coudes serrés et près du corps
  - E) Remplissez le creux des omoplates
- **Respiration** : Inspirez en descendant et expirez en montant.



Niveau	Défi : ça va pomper ! (pompes)						
<b>BRAS + PECS</b>	<i>Jour 1</i>	<i>Jour 2</i>	<i>Jour 3</i>	<i>Jour 4</i>	<i>Jour 5</i>	<i>Jour 6</i>	<i>Jour 7</i>
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	<i>Jour 8</i>	<i>Jour 9</i>	<i>Jour 10</i>	<i>Jour 11</i>	<i>Jour 12</i>	<i>Jour 13</i>	<i>Jour 14</i>
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	<i>Jour 15</i>	<i>Jour 16</i>	<i>Jour 17</i>	<i>Jour 18</i>	<i>Jour 19</i>	<i>Jour 20</i>	<i>Jour 21</i>
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	<i>Jour 22</i>	<i>Jour 23</i>	<i>Jour 24</i>	<i>Jour 25</i>	<i>Jour 26</i>	<i>Jour 27</i>	<i>Jour 28</i>
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
	<i>Jour 29</i>	<i>Jour 30</i>	<i>Jour 31</i>	<p><b>Repos de 20''</b> entre chaque série Alors, avez-vous relevé le défi ?</p>			
Niveau 1	1x30	1x40	1x50				
Niveau 2	1x45	1x65	1x75				
Niveau 3	1x65	1x85	1x100				