




| | | | | | |
|--------|-------|-----------------|-----------------|----------------------|-----|
| DATE | 15/10 | MÉSO CYCLE | CONFIN2 | Indice de MESSAGE | +/3 |
| DURÉE | 10' | THÈME DE SÉANCE | Force Endurance | Indice d'IMPACT + M | +/3 |
| TIMING | | | | Indice de IMPACT + M | +/3 |



| | |
|------------------|---|
| REMARQUES | AU CHOIX DANS LA JOURNEE |
| Fonctionnalité | DEFI |
| Zones ou muscles | GLOBAL |
| Exercices | <p>DEFI GAINAGE <u>Objectif :</u> Effectuer un max de répétitions en 10min selon les règles suivantes</p> <p><u>Règles du Jeu :</u> Départ sac à dos sur le dos. Gainage appui pieds/coudes et/ou pieds/mains possible + possibilité d'intervertir durant le défi ou au sein même d'une répétition. 1 répétition = arriver à retirer le sac de son dos sans poser genou à terre + lui faire faire un aller retour sous le corps (dessin) en intervertissant le bras qui tire + remettre le sac à dos sans poser genou à terre</p> |
| Séries | 1 |
| Charge | SAC A DOS + 2 BOUTEILLES D'EAU |
| Reps ou Temps | MAX DE REPS |
| Tempo | AU CHOIX |
| Récupération | AU CHOIX |
| Consignes | <p>Bien s'hydrater après le défi</p> <p>!! Pauses possibles mais obligatoirement en chaise romaine !! !! Temps de récupération au choix !!</p>  |

ATTENTION : bien fixer son bassin !
 Je ne pivote pas le buste ou le bassin pour faire tomber ou enfiler le sac