



# Présentation des défis Muscu Challenges pour 2024/2025

**C'est parti pour une huitième saison !!**

# Défi 1 : Cardio

Du 14 au 21 octobre 2024

H  
O  
M  
M  
E  
S

## PRO

1000m de rameur  
10 squats jump tous les 250m  
Finir par des squats jump

## CHALLENGER

800m de rameur  
8 squats jump tous les 200m  
Finir par des squats jump

## BEGINNER

500m de rameur  
6 squats jump tous les 125m  
Finir par des squats jump

F  
E  
M  
M  
E  
S

## PRO

1000m de rameur  
10 squats jump tous les 250m  
Finir par des squats jump

## CHALLENGER

800m de rameur  
8 squats jump tous les 200m  
Finir par des squats jump

## BEGINNER

500m de rameur  
6 squats jump tous les 125m  
Finir par des squats jump

Voir page 7

# Défi 2 : ANTI GRAVITÉ

**Du 9 au 16 décembre 2024**

**H  
O  
M  
M  
E  
S**

**PRO**

**Max de temps en iso  
Tractions supination**

**CHALLENGER**

**Max de répétitions de tractions supination**

**BEGINNER**

**Max de répétitions de tractions australiennes**

**F  
E  
M  
M  
E  
S**

**PRO**

**Max de répétitions de tractions supination**

**CHALLENGER**

**Max de répétitions de tractions supination avec  
élastique**

**BEGINNER**

**Max de répétitions de tractions australiennes**

**Voir page 7**

# Défi 3 : BAS DU CORPS

**Du 3 au 10 février 2025**

**H  
O  
M  
M  
E  
S**

**PRO**

**Squats nuque à 110% du poids de corps  
Max de répétitions en 2 minutes**

**CHALLENGER**

**Squats nuque à 80% du poids de corps  
Max de répétitions en 2 minutes**

**BEGINNER**

**Squats nuque à 60% du poids de corps  
Max de répétitions en 2 minutes**

**F  
E  
M  
M  
E  
S**

**PRO**

**Squats nuque à 110% du poids de corps  
Max de répétitions en 2 minutes**

**CHALLENGER**

**Squats nuque à 80% du poids de corps  
Max de répétitions en 2 minutes**

**BEGINNER**

**Squats nuque à 60% du poids de corps  
Max de répétitions en 2 minutes**

**Voir page 7**

# Défi 4 : PUISSANCE

**Du 7 au 14 avril 2025**

**H  
O  
M  
M  
E  
S**

## **TOUT NIVEAU**

**Strict Press assis (Développé Militaire)**

**Charge maximale**

**1 serie de 6 répétitions**

**Voir page 7**

**F  
E  
M  
M  
E  
S**

## **TOUT NIVEAU**

**Strict Press assis (Développé Militaire)**

**Charge maximale**

**1 serie de 6 répétitions**

# Défi 5 : BRAS

**Du 2 au 9 juin 2025**

**H  
O  
M  
M  
E  
S**

## **PRO**

**1min30 max curl marteau haltères à 15 kilos  
1min30 max haltères au front à 15 kilos**

## **CHALLENGER**

**1min30 max curl marteau haltères à 10 kilos  
1min30 max haltères au front à 10 kilos**

## **BEGINNER**

**1min30 max curl marteau haltères à 6 kilos  
1min30 max haltères au front à 6 kilos**

**F  
E  
M  
M  
E  
S**

## **PRO**

**1min30 max curl marteau haltères à 10 kilos  
1min30 max haltères au front à 10 kilos**

## **CHALLENGER**

**1min30 max curl marteau haltères à 8 kilos  
1min30 max haltères au front à 8 kilos**

## **BEGINNER**

**1min30 max curl marteau haltères à 4 kilos  
1min30 max haltères au front à 4 kilos**

**Voir page 7**

# Quelques précisions

## Défi 1

Score : Temps à la fin du défi

## Défi 2

Score : Nombre total de répétitions ou temps total de tension

## Défi 3

Score : Nombre total de répétitions validées en 2 minutes

## Défi 4

Score : Charge soulevée en kilos en position assise

## Défi 5

Nombre total de répétitions sur les 3 minutes