

Fais des muscles

DÉFI DE MAI



Fitness et moi

Fais un léger échauffement et un retour au calme. Complète ensuite les exercices du mieux que tu peux.

Utilise des haltères appropriés qui te mettent au défi, mais n'oublie pas de rester en sécurité. Fais ce nombre de répétitions pour chaque côté. Selon ton niveau de condition physique, tu peux répéter 2 à 3 fois.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
LEGS 20 Sumo Squats 15 Front Lunges 20 Deadlifts	ARMS 15 Bicep Curls 15 Skull Crushers 15 Arnold Press	CORE 20 Russian Twists 20 Full Sit-ups 30 Sec Plank	GLUTES 25 Glute Bridges 20 Donkey Kicks 20 Fire Hydrants	LIGHT CARDIO 25 Jumping Jacks 20 High Knees 20 Butt Kicks
JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
JAMBES 20 Regular Squats 15 Back Lunges 15 Side Lunges	BRAS 15 Hammer Curls 15 Tricep Push-ups 15 Lateral Raises	CEINTURE ABDOMINALE 30 Crunches 15 Leg Lowers 30 Bicycles	MUSCLES FESSIERS 15 Leg Raises 15 Clam Shells 20 Frog Lifts	LÉGER CARDIO 25 Jumping Jacks 25 High Jumps 30 Skier Jumps
JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
JAMBES 30 Calf Raises 20 Sumo Deadlifts 30 Sec Wall Sit	BRAS 15 Back Fly 15 Upright Row 15 Chest Press	CEINTURE ABDOMINALE 30 Reverse Crunches 10 Plank Hip Dips 20 Toe Touches	MUSCLES FESSIERS 20 1-Leg Deadlifts 20 Side Lunges 20 Curtsey Lunges	LÉGER CARDIO 30 Jumping Jacks 15 Squat Jumps 30 Mtn Climbers
JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
JAMBES 30 Sumo Squats 20 Front Lunges 30 Deadlifts	BRAS 20 Bicep Curls 20 Skull Crushers 20 Arnold Press	CEINTURE ABDOMINALE 30 Russian Twists 30 Full Sit-Ups 60 Sec Plank	MUSCLES FESSIERS 30 Glute Bridges 30 Donkey Kicks 30 Fire Hydrants	LÉGER CARDIO 30 Jumping Jacks 40 High Knees 40 Butt Kicks
JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25
JAMBES 30 Regular Squats 20 Back Lunges 20 Side Lunges	BRAS 20 Hammer Curls 20 Tricep Push-ups 20 Lateral Raises	CEINTURE ABDOMINALE 40 Crunches 20 Leg Lowers 40 Bicycles	MUSCLES FESSIERS 20 Leg Raises 20 Clam Shells 30 Frog Lifts	LÉGER CARDIO 35 Jumping Jacks 30 High Jumps 35 Skier Jumps
JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
JAMBES 40 Calf Raises 25 Sumo Deadlifts 45 Sec Wall Sit	BRAS 20 Back Fly 20 Upright Row 20 Chest Press	CEINTURE ABDOMINALE 35 Reverse Crunches 20 Plank Hip Dips 30 Toe Touches	MUSCLES FESSIERS 20 1-Leg Deadlifts 20 Side Lunges 20 Curtsey Lunges	LÉGER CARDIO 40 Jumping Jacks 20 Squat Jumps 40 Mtn Climbers