

été en force

# DÉFI DE JUILLET



Fitness et moi

Il est temps de développer ces muscles pour un été fort ! Fais ces défis d'haltères avec ton entraînement, ou en bonus pour commencer ou terminer ta journée en force. Fais chaque mouvement, en te concentrant sur la forme, pendant 30 secondes. Repose-toi 15 secondes entre chaque série. Répète 3 fois.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
calf raise bridge squat	side bend (D) side bend (G) russian twist	hammer curl tricep kickback side raise	goblet squat deadlift sumo squat	renegade row (D) renegade row (G) shoulder press
JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
v-up wood chop (D) wood chop (G)	bicep curl tricep extension reverse fly	Étire-toi! Et prépare-toi à augmenter tes poids ou tes répétitions demain !	reverse lunge (G) reverse lunge (D) squat	side bend (D) side bend (G) Russian twist
JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
chest fly shoulder shrug pullover	hammer curl skull crusher chest press	deadlift curtsey lunge (D) curtsey lunge (G)	v-up russian twist v-sit cross jab	shoulder press front raise (G) front raise (D)
JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Étire-toi! Et prépare-toi à augmenter tes poids ou tes répétitions demain !	calf raise bridge sumo squat	bicep curl bent over row tricep kickback	renegade row (D) renegade row (G) shoulder shrug	side bend (D) side bend (G) v-sit cross jab
JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25
side lunge (D) side lunge (G) goblet squat	hammer curl front raise (D) front raise (G)	tricep extension chest press chest fly	Étire-toi! Et prépare-toi à augmenter tes poids ou tes répétitions demain !	bridge squat deadlift
JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
bicep curl skull crusher pullover	russian twist wood chop (D) wood chop (G)	shoulder press side raise shoulder shrug	calf raise curtsey lunge (D) curtsey lunge (G)	tricep kickback bent over row reverse fly