

LISTE DES CHALLENGES DU JOUR SUPERCARDIO

Tous les challenges présentés ci-dessous peuvent être modifiés selon:

- Votre **condition physique** (débutant, intermédiaire ou avancé)
- Vos **objectifs** (comme entraînement complet, comme bonus à une séance ou comme défi personnel)
- Le **temps** dont vous disposez (courte ou longue séance)
- Vos **intérêts** (vous pouvez changer des exercices selon vos goûts)

Vous pouvez ainsi adapter les challenges en modifiant les répétitions des exercices (exemple: 5 répétitions au lieu de 10) ou en sélectionnant les séries (rounds) à compléter (2 séries au lieu de 5). Plus vous progresserez, plus vous serez en mesure d'augmenter le niveau de difficulté des challenges.

 Ce logo signifie que le challenge comporte un segment de course à pied

DÉFI 4

AVANCÉ:

10 Burpees
10 Air squats
10 Push-ups
10 Jumping jacks

DÉB-INTER:

5 Burpees
5 Air squats
5 Push-ups (mod)
5 Jumping jacks

SÉRIES:

Entre 5 et
10 rounds

SÉRIES:

Entre 2 et
4 rounds

AMRAP TRIO

SÉQUENCE:

5 Burpees
10 Push-ups
15 Air squats

DÉB-INTER:

3 Burpees
5 Push-ups
10 Air squats

SÉRIE(S):

Le plus de
rounds
en 10, 15
ou 20 minutes

SÉRIE(S):

Le plus de
rounds
en 3, 5
ou 7 minutes

LA DESCENTE



Choisissez votre couleur d'intensité

Effectuer 4 séries de cette séquence:

- **Power jumps*** (voir les répétitions pour les 4 séries)
- **Push-ups*** (voir les répétitions pour les 4 séries)
- **Jogging** 100m-200m-300m-400m

*Série #1: 20-40-75-100 répétitions

*Série #2: 15-30-50-75 répétitions

*Série #3: 10-20-25-50 répétitions

*Série #4: 5-10-15-25 répétitions

L'ÉCHELLE



Choisissez votre couleur d'intensité

Effectuer 5 séries de cette séquence:

- **Burpees** (voir les répétitions pour les 5 séries)
- **Squats** (voir les répétitions pour les 5 séries)
- **Jogging** 1 à 2 minutes

Série #1: 5-10-15-25 répétitions

Série #2: 4-8-12-20 répétitions

Série #3: 3-6-9-15 répétitions

Série #4: 2-4-6-10 répétitions

Série #5: 1-2-4-5 répétitions

MURPH MODIFIÉ



Choisissez votre niveau A, B ou C

	A	B	C
Jogging	500 m	1 km	1,5 km
Power jumps	25	50	100
Push-ups	50	100	200
Air Squats	75	200	300
Jogging	500 m	1 km	1,5 km

SÉRIE:
1 round

LA LISTE

NIVEAU AVANCÉ

Jumping jacks	100
Squats	90
Mountain climbers	80
Walking lunges	70
Planche (en secondes)	60 sec
High Knees	50
Skaters jumps	40
Power jumps	30
Push-ups	20
Burpees	10

SÉRIE:
1 round le plus rapidement possible

UPPER DÉFI



SÉQUENCE:

- 10 Triceps dips
- 10 Biceps curls avec des haltères *
- 10 Push-ups réguliers

SÉRIES:

Le plus de rounds complétés
en 10 minutes

**50% de ce que vous prendriez habituellement
comme charge pour effectuer une série de 12 répétitions*

500 \ 250

NIVEAU AVANCÉ:

- 100 Chin-ups
- 100 Squats
- 100 Push-ups
- 100 Lunges alt.
- 100 High Knees

SÉRIE:
1 round

NIVEAU INTER:

- 50 Burpees
- 50 Squats
- 50 Push-ups
- 50 Lunges alt.
- 50 High Knees

SÉRIE:
1 round

JAMBES DE FEU

SÉQUENCE:

10 Sumo squats
 10 Curtsy Lunges alternés
 10 Montées de mollets
 10 Squats (**sautés**)
 10 Lunges alternés (**sautés**)
 10 Simulations de sauts à la corde

SÉRIE:

2-5-7+ rounds

- Débutant
- Intermédiaire
- Avancé

LE DÉCOMPTE

ROUNDS: 1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

Répétitions: 10x 9x 8x 7x 6x 5x 4x 3x 2x 1x

SÉQUENCE:

Burpee
 Squats
 Push-ups
 Jumping Jacks

TRIO MAX

SÉQUENCE:

Push-ups *ton maximum*
 Power jumps *ton maximum*
 La planche *ton maximum*
 ● Pause de 60 à 90 secondes

SÉRIES:

2 à 5 rounds

PUSH-JACK

SÉQUENCE:

	Déb	Inter	Avancé
Push-ups réguliers	3	5	10
Jumping jacks	5	10	20
Push-ups déclinés	3	5	10
Jumping jacks	5	10	20
Push-ups inclinés	3	5	10
Jumping jacks	5	10	20
Push-ups militaires	3	5	10
Jumping jacks	5	10	20
Push-ups larges	3	5	10
Jumping jacks	5	10	20

SÉRIE(S):
 1, 2, 3
 rounds

ABDO-DÉFI



SÉQUENCE:	Inter	Avan
Jogging (mètres)	200	400
Bicycle abs	30	60
In-out abs	30	60
Crunch abs	30	60

SÉRIE(S):
1 à 3 rounds

MAX-MINUTE



NIVEAU AVANCÉ
400 m. de jogging
2 minutes de Power Jumps
1 minute de repos
2 minutes de Push-ups
1 minute de repos
2 minutes de Burpees
400 m. de jogging

SÉRIE:
1 round

LA CHUTE



NIVEAU AVANCÉ:
100 Power jumps
75 Jumping jacks
50 Push-ups
25 Burpees
400 m. de jogging

SÉRIES:
Entre 2 et 4 rounds

LA MONTAGNE



NIVEAU AVANCÉ:
15 Burpees
400 m. de jogging
30 Push-ups
400 m. de jogging
45 Power jumps
400 m. de jogging
60 Jumping jacks
400m. de jogging
45 Power jumps
400 m. de jogging
30 Push-ups
400 m. de jogging
15 Burpees

SÉRIE:
1 round