



FOOT ▾

BASKETBALL ▾

RUGBY ▾

CYCLISME

TENNIS ▾

NOËL

SBM INTERNATIONAL

AUTRE!

[Home](#) » Le nouveau challenge lancé par Fitness Park

MUSCULATION

# Le nouveau challenge lancé

Par **Team Musculation** 8 avril 2019

Le 25 mars, Fitness Park a lancé un challenge national entre les 181 clubs de son territoire : le Fitness Heroes. Ce challenge sportif a pour finalité de permettre à chacun de ses adhérents de donner le meilleur d'eux-même à travers 4 épreuves principales :

– Rythme : les adhérents devront réaliser la plus longue distance possible en 10 minutes de course à pied et 3 minutes de rameur.

– Résistance : pour les femmes, elles devront se dépasser sur le barbell shoulder press et le sit up. Les hommes devront se surpasser sur l'exercice de traction et sur le "tuck" le but étant de réaliser le maximum de répétitions en 1 minute sur les deux exercices demandés.

ue natures.

– Puissance : Les challengers ont trois essais pour soulever la charge de leur choix pendant quatre minutes, sur les exercices du squat et du développé couché. A la fin, la totalité des poids soulevés sur l'ensemble des trois essais est comptabilisée pour chacun des deux challengers.

– Intensité : les sportifs devront répéter pendant quatre minutes le maximum de répétitions du circuit suivant : 10 burpees + 10 mountain climbers + 10 box jumps et 10 single leg squats.

L'ouverture des inscriptions se fera dès le 10 avril. La seule condition est d'être membre du réseau Fitness Park. En Juin, le challenge sera orchestré sous forme de phase de qualification dans neuf clubs Fitness Park sélectionnés. Enfin, en Septembre, les 54 finalistes se défieront autour d'épreuves exceptionnelles lors de la grande finale (ouverte au public).

Si vous souhaitez vous inscrire ou tout simplement si vous voulez en savoir plus, n'hésitez pas à visiter le site <https://www.fitnesspark.fr/heroes/>

A

#### RELATED TOPICS

[CLIQUEZ POUR COMMENTER](#)

### PLUS D'INFOS DANS LA RUBRIQUE MUSCULATION



#### Bodybuilding – The legend Brian House passed away

Earlier this week Brian House, the Britain bodybuilding legend, passed away at 82 from...



#### Bodybuilding – La légende Brian House est décédée

Brian House, légende britannique du bodybuilding, est décédé cette semaine à l'âge de 82...



#### Musculation Couché parfait

Probablement en salle de musculation, le développé couché est exercé...