

EN CE MOMENT [Calcul de la VMA](#) - [Calcul de la VO2 Max](#) - [Calcul de la FC de repos](#) - [Calcul de la FCM](#)

[🏠](#) > [Fitness](#) > [Cours collectifs](#)

# Etes-vous qualifiée pour le challenge Fitness Park ?

Partagez sur Facebook



© Fitness Park

Par Emilie Cailleau

Le 05 avr 2019 à 13h03 - mis à jour 28 juin 2019 à 16h05

FITNESS

COURS COLLECTIFS

Note : ☆☆☆☆☆ (ovote)

**Depuis fin mars, l'enseigne de fitness propose à ses 500 000 adhérents de relever le Challenge Fitness Park Heroes. Au programme : quatre épreuves sportives pour se dépasser et atteindre la grande finale le 21 septembre.**

S'entraîner pour se qualifier et défier les meilleurs à la rentrée... Les amateurs de challenge ont l'occasion de se mettre à l'épreuve en s'inscrivant au **Fitness Park heroes 2019**. Ouvert depuis le 29 mars dans les 180 clubs de l'enseigne Fitness Park, la compétition arrive au terme de sa deuxième étape, **la phase de qualifications**, ultime sas avant l'accès au dernier round : la grande finale. **Le 21 septembre prochain**, ce sont 54 finalistes (27 hommes et 27 femmes) qui s'affronteront lors d'épreuves proposées à Paris. A la clé : devenir une des **égéries Fitness Park 2020**. En tant qu'ambassadeurs de la marque, vous pourrez alors participer à des shooting photo, assister à des événements autour de la marque...

Pour avoir une chance de vivre cette expérience, les candidats doivent encore se tester sur le terrain au cours de quatre épreuves. La nature de celles-ci n'a pas été choisie au hasard : **rythme, puissance, intensité, résistance**. Des qualités que tout sportif de compétition cherche à développer pour progresser et monter toujours plus haut dans la performance.



Chaque club devra réaliser l'un des quatre épreuves :

- **Epreuve rythme"**

*Objectif* : se surpasser sur l'exercice du rameur et en course à pied.

*Comment ?* Réaliser la plus longue distance possible en 10 minutes de course à pied et 3 minutes de rameur.

- **Epreuve résistance**

*Objectif* : pour les femmes : se dépasser sur deux exercices de renforcement musculaire : le barbell shoulder press (développé au-dessus de la tête avec une barre chargée de disques) et les sit ups (exercice d'**endurance abdominale** sans charge).

Pour les hommes : se dépasser sur l'exercice de traction et sur le "toes to bar" (bien connu des Crossfitters)

*Comment ?* Réaliser le maximum de répétitions en 1 minute sur les deux exercices demandés.

- **Epreuve puissance**

*Objectif* : se dépasser sur les exercices de squat et de développé couché.

*Comment ?* Les challengers ont trois essais pour soulever la charge de leur choix, en deux minutes. A la fin des 2 minutes est comptabilisée la totalité des kilos soulevés sur l'ensemble des trois essais, pour chacun des deux exercices.

- **Epreuve intensité**

*Objectif* : repousser ses limites sur un circuit composé de quatre exercices à enchaîner

10 fois, successivement avec des exercices spécifiques.

*Comment ?* Répéter pendant quatre minutes le maximum de fois le circuit suivant : 10 burpees + 10 mountain climbers (grimpeurs) + 10 box jumps et 10 single arm press (développé avec une charge sur un seul bras).

Pas de panique ! Les inscrits au challenge bénéficient d'un entraînement aux petits oignons de quatre semaines. Sur le site [www.fitnessparkheroes.fr](http://www.fitnessparkheroes.fr) ou sur l'application MyFitnessPark, on peut découvrir les résultats de ceux qui ont déjà passé les épreuves.

Envie de vous inscrire ? **Le challenge reste ouvert** à tous les motivés, des plus aguerris aux débutants. Rendez-vous sur [www.fitnessparkheroes.fr](http://www.fitnessparkheroes.fr)