ACTIV FITNESS

ACTIV FITNESS NYON MORACHE

CHALLENGES

1 — JANUARY 2023

DEAD HANG

Tenir le plus longtemps suspendu à une barre les bras tendus

2 — FEBRUARY 2023

PUSH UPS

faire le plus de pompes possible en 2 min.

3 — MARCH 2023

CORE - PLANK

Garder la position le plus longtemps possilble en levant une jambe après l'autre

4 — APRIL 2023

WALL SIT

Power de l'isométrie.
Tenir le plus longtemps possible les cuisses parallèles au sol.

5 — MAY 2023

BURPEE

Faire le plus de Burpees en 1 min.

6 — JUNE 2023

JUMP ROPE

Le plus de sauts possible en 2 min.
challenge : 200 sauts

7 — JULY 2023

PULL UPS

Effectuer le plus de répétitions à la suite. Menton au niveau de la barre.

8 — AUGUST 2023

ROWING

Faire 1000m le plus rapidement possible

9 — SEPTEMBER 2023

STABILITY

Rester le plus longtemps possible sur 1 jambe les yeux fermés

10 — OCTOBER 2023

LUNGES

Faire le plus de fentes (2 coté =1) en 1 min.

11 — NOVEMBER 2023

SAUT EN LONGUEUR

Force explosive
Sauter le plus loin possible sans élan.

12 — DECEMBER 2023

CALENDRIER DE L'AVENT

Fairetous les exercices du calendrier