

Challenge appuis faciaux

30 jours

JOUR 1



Pompes sur le mur
Wall Push-ups
3x 15 répétitions,
avec 30 secondes
de pause entre
chaque répétition

JOUR 2

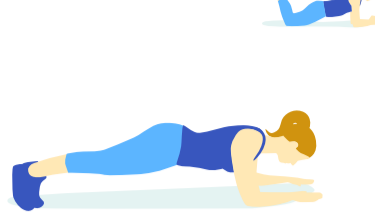


Planche
Plank
3x 30 secondes,
avec 30 secondes
de pause entre
chaque

JOUR 3



Pompes sur une table
Desk Push-up
3x 10 répétitions,
avec 30 secondes
de pause entre
chaque répétition

JOUR 4



Planche bras tendus
Straight-arm Plank
3x 20 secondes,
avec 30 secondes
de pause entre
chaque

JOUR 5



Pompes sur une table
Desk Push-up
3x 15 répétitions,
avec 30 secondes
de pause entre
chaque répétition

JOUR 6



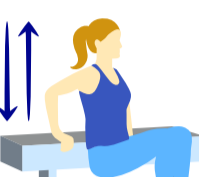
Planche latérale
Side-Plank
3x 20 secondes,
30 secondes de pause
entre les deux,
chaque côté 2x

JOUR 7



Planche bras tendus
Straight-arm Plank
4x 30 secondes,
avec 30 secondes de
pause entre chaque

JOUR 8



Dips (triceps)
Triceps-Dips
3x 8 répétitions,
avec 30 secondes de
pause entre chaque
répétition

JOUR 9



Pompes sur une table
Desk Push-up
3x 20 répétitions,
avec 30 secondes de
pause entre chaque
répétition

JOUR 10



Pompes à genoux
Knee Push-up
3x 10 répétitions,
avec 30 secondes de
pause entre chaque
répétition

JOUR 11



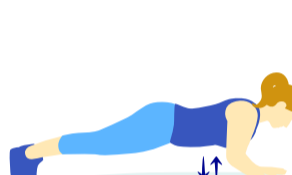
Planche latérale
Side-Plank
2x 40 secondes,
30 secondes de pause
entre les deux,
chaque côté 2x

JOUR 12



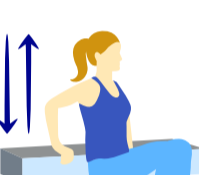
**Pompes sur chaise/
banc**
Chair/Bench Push-up
3x 10 répétitions, avec
30 secondes de pause
entre chaque répétition

JOUR 13



Mini pompes
Mini Push-ups
3x 20 secondes,
30 secondes de pause
entre les deux

JOUR 14



Dips (triceps)
Triceps-Dips
3x 10 répétitions,
avec 30 secondes de
pause entre chaque
répétition

JOUR 15



**Pompes sur chaise/
banc**
Chair/Bench Push-up
3x 10 répétitions,
avec 30 secondes
de pause entre
chaque répétition

JOUR 16



Planche latérale
Side-Plank
2x 45 secondes,
45 secondes de pause
entre les deux,
chaque côté 2x

JOUR 17



**Planche haute +
tape sur les épaules**
High Plank + Shoulder-Tap
3x 30 secondes,
45 secondes de pause
entre les deux

JOUR 18



Dips (triceps)
Triceps-Dips
3x 12 répétitions,
avec 30 secondes
de pause entre
chaque répétition

JOUR 19



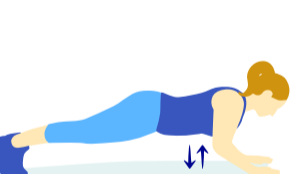
Pompes à genoux
Knee Push-up
3x 15 répétitions,
avec 30 secondes de
pause entre chaque
répétition

JOUR 20



**Planche latérale +
mouvement de hanche**
Side-Plank + Hip-Tap
2x 30 secondes,
45 secondes de pause
entre les deux,
chaque côté 2x

JOUR 21



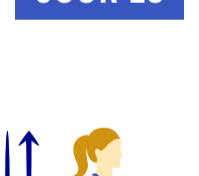
Mini pompes
Mini Push-ups
2x 30 secondes,
45 secondes de pause
entre les deux

JOUR 22



Planche
Plank
2x 45 secondes,
avec 45 secondes
de pause entre
chaque

JOUR 23



Dips (triceps)
Triceps-Dips
3x 15 répétitions,
avec 45 secondes
de pause entre
chaque répétition

JOUR 24



1/2 pompes au ralenti
1/2 Push-up Slow Motion
2x 5 répétitions,
entrecoupées de
30 secondes de pause

JOUR 25



**Planche latérale +
mouvement de hanche**
Side-Plank + Hip-Tap
2x 30 secondes,
45 secondes de pause
entre les deux,
chaque côté 2x

JOUR 26



Mini pompes
Mini Push-ups
2x 20 secondes,
30 secondes de pause
entre les deux

JOUR 27



Planche
Plank
2x 45 secondes,
45 secondes de pause
entre les deux

JOUR 28



1/2 pompes au ralenti
1/2 Push-up Slow Motion
2x 10 répétitions,
entrecoupées de
30 secondes de pause

JOUR 29

PAUSE

JOUR 30



Pompes complètes
Full Push-up



WeightWatchers