

Défi 30 Jours : Objectif 100 Pompes par Jour

Conseils avant de commencer

- Échauffez-vous systématiquement pendant 5 minutes (rotations articulaires, jumping jacks).
- Priorisez la qualité du mouvement : corps aligné, gainage actif, coudes à 45 degrés.
- Si 100 pompes d'un coup est trop difficile, divisez votre objectif en plusieurs séries (ex: 5 séries de 20).
- Écoutez votre corps : si une douleur articulaire apparaît, prenez un jour de repos supplémentaire.

Checklist de suivi : Jours 1 à 15

- Jour 1-5 : Établir votre base (Notez votre max actuel)
- Jour 6-10 : Augmentation progressive (+5 à 10 pompes par jour)
- Jour 11-15 : Consolidation (Maintenir un volume constant)
- Case à cocher quotidienne : Jour 1, Jour 2, Jour 3, Jour 4, Jour 5
- Case à cocher quotidienne : Jour 6, Jour 7, Jour 8, Jour 9, Jour 10
- Case à cocher quotidienne : Jour 11, Jour 12, Jour 13, Jour 14, Jour 15

Checklist de suivi : Jours 16 à 30

- Jour 16-20 : Intensification (Réduire le temps de repos entre les séries)
- Jour 21-25 : Approche de l'objectif (Viser 80-90 pompes)
- Jour 26-29 : Préparation finale (Volume élevé)
- Jour 30 : Test final des 100 pompes
- Case à cocher quotidienne : Jour 16, Jour 17, Jour 18, Jour 19, Jour 20
- Case à cocher quotidienne : Jour 21, Jour 22, Jour 23, Jour 24, Jour 25
- Case à cocher quotidienne : Jour 26, Jour 27, Jour 28, Jour 29, Jour 30

Optimisation de la récupération

- Hydratation : Buvez au moins 2 litres d'eau par jour pour favoriser la récupération musculaire.
- Sommeil : Visez 7 à 8 heures de sommeil pour permettre la reconstruction des fibres musculaires.
- Nutrition : Consommez suffisamment de protéines pour soutenir la croissance musculaire.

- Étirements : Pratiquez des étirements légers des pectoraux et des triceps après chaque séance.