



CN HAUT-JURA

MAI 2026

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Compétitions



31/05 Finale Avenirs à Morbier

Compétitions Maitres



08/05 Meeting à Lure



09 et 10/05 Meeting National à Dijon



17 et 18/05 Championnats de France à Nîmes



À LA UNE



Formation Assistant Moniteur 1

Les Juniors du CNHJ, Sarah, Aaron, Alice et Perrine ont participé à la formation assistant moniteur ces 25 et 26 Avril à Dijon. Bravo à eux pour leur engagement.

Infos marquantes

- Certaines compétitions risquent de se rajouter en cours de mois (compétiteurs vérifiez vos e-mails régulièrement)
- Peu d'adhérents utilisent le site du club, pensez à aller y faire un tour !
- Il n'y aura pas de séances le vendredi 08/05 et le jeudi 14/05
- Les inscriptions sont réouvertes avec un prix réduit pour l'adhésion au club (145 €)



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>



CN HAUT-JURA

MAI 2026

Une idée de routine de préparation physique basique avec des halters.

PULL-OVER



3 séries de 10-15 répétitions

DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES



3 séries de 8-12 répétitions

ROWING HALTÈRE (UN BRAS)



3 séries de 10-12 répétitions / bras

BICEPS (CURL HALTÈRES)



3 séries de 10-12 répétitions

ÉPAULES (DÉVELOPPÉ HALTÈRES)



3 séries de 8-12 répétitions

ÉLÉVATIONS LATÉRALES



3 séries de 12-15 répétitions



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>