



	JOUR 1	JOUR 30
A. Flexibilité de la chaîne postérieure	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
B. Mobilité des épaules	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
C. Push-up	Original <input type="checkbox"/> Modifié <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	Même alternative 1 2 3 4 5
D. Squat	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
E. Planche maximale	Original <input type="checkbox"/> Modifié <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	Même alternative 1 2 3 4 5
F. Burpee	Original <input type="checkbox"/> Modifié <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5	Même alternative 1 2 3 4 5
TOTAL		

Jour 1 <input checked="" type="checkbox"/> Mise au point <small>(fit test)</small> C'est le début d'une belle aventure!	Jour 2 <input type="checkbox"/> Musculation Emphase membres inférieurs	Jour 3 <input type="checkbox"/> Cardio Défi burpee: Défi walk-out catcher: Défi escalade:	Jour 4 <input type="checkbox"/> Force/Endurance Corps entier	Jour 5 <input type="checkbox"/> Stretching Emphase membres inférieurs
Jour 6 <input type="checkbox"/> Musculation Corps entier	Jour 7 <input type="checkbox"/> Cardio Défi burpee: Défi walk-out catcher: Défi escalade:	Jour 8 <input type="checkbox"/> Force/Endurance Emphase membres supérieurs	Jour 9 <input type="checkbox"/> stretching Corps entier	Jour 10 <input type="checkbox"/> Musculation Emphase membres supérieurs
Jour 11 <input type="checkbox"/> Cardio Défi burpee: Défi walk-out catcher: Défi escalade:	Jour 12 <input type="checkbox"/> Force/Endurance Corps entier	Jour 13 <input type="checkbox"/> stretching Emphase membres supérieurs	Jour 14 <input type="checkbox"/> Musculation Corps entier	Jour 15 <input type="checkbox"/> Cardio Défi burpee: Défi walk-out catcher: Défi escalade:
Jour 16 <input type="checkbox"/> Force/Endurance Emphase membres inférieurs	Jour 17 <input type="checkbox"/> Stretching Corps entier	Jour 18 <input type="checkbox"/> Musculation Emphase membres inférieurs	Jour 19 <input type="checkbox"/> Cardio Défi burpee: Défi walk-out catcher: Défi escalade:	Jour 20 <input type="checkbox"/> Force/Endurance Corps entier
Jour 21 <input type="checkbox"/> stretching Emphase chaîne postérieure	Jour 22 <input type="checkbox"/> Musculation Corps entier	Jour 23 <input type="checkbox"/> Cardio Défi burpee: Défi walk-out catcher: Défi escalade:	Jour 24 <input type="checkbox"/> Force/Endurance Emphase membres supérieurs	Jour 25 <input type="checkbox"/> stretching Corps entier
Jour 26 <input type="checkbox"/> Musculation Emphase membres supérieurs	Jour 27 <input type="checkbox"/> Cardio Défi burpee: Défi walk-out catcher: Défi escalade:	Jour 28 <input type="checkbox"/> Force/Endurance Corps entier	Jour 29 <input type="checkbox"/> Stretching Emphase membres supérieurs	Jour 30 <input type="checkbox"/> Mise au point <small>(fit test)</small>

A. Flexibilité chaîne postérieure		B. Mobilité des épaules		C. Push-up	
Position	Points	Position	Points	Nombre exécuté	Points
Mi-cuisse	1	Mains appuyées	1	1-6	1
Genoux	2	Front	2	7-12	2
Mi-mollet	3	Allongé	3	13-18	3
Chevilles	4	Touche pouce	4	19-24	4
Mur	5		5	25 et +	5

D. Squat		E. Planche maximale		F. Burpee	
Nombre exécuté	Points	Durée	Points	Nombre exécuté	Points
1-10	1	0-24	1	1-6	1
11-20	2	25-48	2	7-12	2
21-30	3	49-72	3	13-18	3
31-40	4	73-96	4	19-24	4
41-50	5	97-120	5	25 et +	5

Chaque jour est un rendez-vous avec toi-même!

CHARTE *Moov*