

# Better **BACK** CHALLENGE

<p><b>1</b></p> <p>15 reverse fly 15 pullovers 15 upright rows</p>	<p><b>2</b></p> <p>15 renegade row 15 supermans 15 bent over row</p>	<p><b>3</b></p> <p>20 reverse fly 20 pullovers 20 upright rows</p>	<p><b>4</b></p> <p>20 renegade row 20 supermans 20 bent over row</p>	<p><b>5</b></p> <p>25 reverse fly 25 pullovers 25 upright rows</p>	<p><b>6</b></p> <p>25 renegade row 25 supermans 25 bent over row</p>
<p><b>7</b></p> <p><i>jour d'étirement</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>25 military press 25 wood chops 25 front raise</p>	<p><b>9</b></p> <p>25 swimmers 25 chicken wings 25 push-ups</p>	<p><b>10</b></p> <p>30 military press 30 wood chops 25 front raise</p>	<p><b>11</b></p> <p>30 swimmers 30 chicken wings 30 push-ups</p>	<p><b>12</b></p> <p>35 military press 35 wood chops 35 front raise</p>
<p><b>13</b></p> <p>35 swimmers 35 chicken wings 35 push-ups</p>	<p><b>14</b></p> <p><i>jour d'étirement</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>30 upright rows 30 renegade rows 30 bent over row</p>	<p><b>16</b></p> <p>30 reverse fly 30 supermans 30 pullovers</p>	<p><b>17</b></p> <p>35 upright rows 35 renegade rows 35 bent over row</p>	<p><b>18</b></p> <p>35 reverse fly 35 supermans 35 pullovers</p>
<p><b>19</b></p> <p>40 upright rows 40 renegade rows 40 bent over row</p>	<p><b>20</b></p> <p>40 reverse fly 40 supermans 40 pullovers</p>	<p><b>21</b></p> <p><i>jour d'étirement</i></p>	<p><b>22</b></p> <p>30 back extensions 30 bird dogs 30 deadlift to row</p>	<p><b>23</b></p> <p>30 plank rotations 30 moon raises 30 reverse grip row</p>	<p><b>24</b></p> <p>35 back extensions 36 bird dogs 35 deadlift to row</p>
<p><b>25</b></p> <p>35 plank rotations 35 moon raises 35 reverse grip row</p>	<p><b>26</b></p> <p>40 back extensions 40 bird dogs 40 deadlift to row</p>	<p><b>27</b></p> <p>40 plank rotations 40 mood raises 40 reverse grip row</p>	<p><b>28</b></p> <p><i>jour d'étirement</i></p>	<p><b>29</b></p> <p>40 military press 40 push-ups 40 front raise</p>	<p><b>30</b></p> <p>50 reverse fly 50 pullovers 50 renegade row</p>

Construisons un dos plus fort et meilleur !



# Calendrier familial de septembre

Un mois entier d'idées et d'activités amusantes à faire!

<b>1</b> PLANIFIER UNE SORTIE SURPRISE ENSEMBLE	<b>2</b> REGARDER OU ALLER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF	<b>3</b> FAIRE LES CORVÉES EN FAMILLE	<b>4</b> CUISINER OU FAIRE QUELQUE CHOSE POUR QUELQU'UN D'AUTRE	<b>5</b> FAIRE VOTRE PROPRE PIZZA!	<b>6</b> FÊTE DU TRAVAIL! PROFITEZ-EN!	<b>7</b> FAIRE UNE PROMENADE OU ALLER JOUER AU PARC
<b>8</b> ESSAYER UN NOUVEL ALIMENT OU UNE NOUVELLE RECETTE	<b>9</b> JOURNÉE MONDIALE DE LA PELUCHE ! FABRIQUER UN OURS À L'AIDE DE PINTEREST	<b>10</b> FAIRE UNE SOIRÉE CINÉMA AVEC DES COLLATIONS	<b>11</b> ASSEYEZ-VOUS ET FAITES UN PLAN DE REPAS POUR LA SEMAINE	<b>12</b> ENCOURAGER QUELQU'UN	<b>13</b> DEMANDEZ AUX ENFANTS DE DÉCIDER ET DE PRÉPARER LE DÎNER	<b>14</b> SORTIR DES CARTES ET DES JEUX DE SOCIÉTÉ
<b>15</b> TROUVER DES ACTIVITÉS IMPRIMABLES À FAIRE	<b>16</b> JOURNÉE DU GUACAMOLE ! FAIRE DU GUACAMOLE MAISON	<b>17</b> FAIRE UNE SOIRÉE DANSANTE OU FAIRE UN TIK TOK	<b>18</b> TRAVAILLER ENSEMBLE POUR NETTOYER LA MAISON	<b>19</b> S'HABILLER ET AVOIR UN SOUPER CHIC	<b>20</b> RAMASSER LES DÉCHETS DANS LE QUARTIER	<b>21</b> DÉGUSTER OU FAIRE DES CORNETS DE CRÈME GLACÉE
<b>22</b> PREMIER JOUR D'AUTOMNE ! FAIRE UNE BUCKET LIST D'AUTOMNE	<b>23</b> APPELER OU RENDRE VISITE À DES AMIS ET À LA FAMILLE	<b>24</b> TROUVER UN PROJET DIY SUR LEQUEL TRAVAILLER ENSEMBLE	<b>25</b> SORTIR POUR UNE PROMENADE EN FAMILLE	<b>26</b> TROUVER UNE NOUVELLE RECETTE DE CRÊPES SANTÉ À FAIRE	<b>27</b> TROUVER UNE ACTIVITÉ À FAIRE EN FAMILLE	<b>28</b> ALLER CUEILLIR DES POMMES ET FAIRE UNE TARTE AUX POMMES
<b>29</b> FAIRE UNE COURONNE D'AUTOMNE OU UN DÉCOR D'AUTOMNE	<b>30</b> FAIRE QUELQUE CHOSE POUR QUELQU'UN	Amusez-vous en famille ce mois-ci avec ces activités ! Faites-les dans l'ordre pour chaque jour ou choisissez ce qui vous convient le mieux. N'oubliez pas de les marquer au fur et à mesure !				

