



La planche

DÉFI 30 JOURS DE PLANCHE



Fitness et moi

Je suis super excité pour ça! C'est la période de l'année où la motivation est difficile à trouver, restons intentionnels avec notre forme physique. Prête pour un défi de 30 jours de planches ce mois-ci ? Prête, pas prête, j'y vais !

JOUR 1:	20s	JOUR 11:	50s	JOUR 21:	Repos
JOUR 2:	20s	JOUR 12:	55s	JOUR 22:	1 min 20s
JOUR 3:	25s	JOUR 13:	1 min	JOUR 23:	1 min 25s
JOUR 4:	25s	JOUR 14:	Repos	JOUR 24:	1 min 30s
JOUR 5:	30s	JOUR 15:	1 min 5s	JOUR 25:	1 min 35s
JOUR 6:	30s	JOUR 16:	1 min 5s	JOUR 26:	1 min 40s
JOUR 7:	Repos	JOUR 17:	1 min 10s	JOUR 27:	1 min 45s
JOUR 8:	35s	JOUR 18:	1 min 10s	JOUR 28:	Repos
JOUR 9:	40s	JOUR 19:	1 min 15s	JOUR 29:	1 min 50s
JOUR 10:	45s	JOUR 20:	1 min 15s	JOUR 30:	2 minutes!

TERMINE LE DÉFI DE LA PLANCHE DE CHAQUE JOUR ET ÉCRIS-MOI QUAND TU L'AURAS RELEVÉ !