

jumping jack

DÉFI DE JANVIER

1

10 jumping jacks
10 cross jacks
10 press jacks

2

15 jumping jacks
15 cross jacks
15 press jacks

3

20 jumping jacks
20 cross jacks
20 press jacks

4

15 jumping jacks
15 cross jacks
15 press jacks

5

20 jumping jacks
20 cross jacks
20 press jacks

6

25 jumping jacks
25 cross jacks
25 press jacks

7

Jour d'étirement!

8

20 jumping jacks
20 squat jacks
20 plank jacks

9

25 jumping jacks
25 squat jacks
25 plank jacks

10

30 jumping jacks
30 squat jacks
30 plank jacks

11

25 jumping jacks
25 squat jacks
25 plank jacks

12

30 jumping jacks
30 squat jacks
30 plank jacks

13

40 jumping jacks
40 squat jacks
40 plank jacks

14

Jour d'étirement!

15

25 jumping jacks
25 seal jacks
25 skier jacks

16

30 jumping jacks
30 seal jacks
30 skier jacks

17

35 jumping jacks
35 seal jacks
35 skier jacks

18

40 jumping jacks
40 seal jacks
40 skier jacks

19

30 jumping jacks
30 seal jacks
30 skier jacks

20

35 jumping jacks
35 seal jacks
35 skier jacks

21

Jour d'étirement!

22

40 jumping jacks
40 cross jacks
40 plank jacks

23

45 jumping jacks
45 press jacks
45 squat jacks

24

50 jumping jacks
50 seal jacks
50 cross jacks

25

45 jumping jacks
45 skier jacks
45 plank jacks

26

50 jumping jacks
50 press jacks
50 squat jacks

27

55 jumping jacks
55 plank jacks
55 press jacks

28

Jour d'étirement!

29

50 jumping jacks
50 cross jacks
50 press jacks

30

60 jumping jacks
60 squat jacks
60 plank jacks

31

70 jumping jacks
70 seal jacks
70 skier jacks
5 burpee jacks

Entrons dans la nouvelle année avec des jumping jacks !



4 SEMAINES DE FOCUS BIEN-ÊTRE

Semaine 1 : Habitude quotidienne

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VENI.	SAM.	DIM.
Dormir 6 à 8 heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LIRE pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atteindre mon objectif d'eau quotidien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entraînement au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'en tenir à des aliments entiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semaine 2 : Habitude quotidienne

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Dormir 6 à 8 heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LIRE pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atteindre mon objectif d'eau quotidien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entraînement au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'en tenir à des aliments entiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semaine 3 : Habitude quotidienne

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Dormir 6 à 8 heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LIRE pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atteindre mon objectif d'eau quotidien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entraînement au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'en tenir à des aliments entiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semaine 4 : Habitude quotidienne

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Dormir 6 à 8 heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LIRE pendant 10 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atteindre mon objectif d'eau quotidien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entraînement au moins 4-5 jours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'en tenir à des aliments entiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉCOMPTE DU NOUVEL AN

Workout

Fais battre ton cœur et ces endorphines finiront
l'année de manière épique !

- | | | | |
|----|--------------------|---|--------------------|
| 10 | JUMPING LUNGES | 5 | SQUAT TO PRESS |
| 9 | SUMO SQUAT TO CURL | 4 | DEADLIFT TO ROW |
| 8 | PLANK SPIDERMANS | 3 | LUNGE TO LAT RAISE |
| 7 | BURPEE TO PUSH-UP | 2 | TUCK JUMPS |
| 6 | SIT-UP TO PUNCHES | 1 | WIDE STAR JUMP |
-

Termine l'entraînement du compte à rebours
au moins une fois ! Prête? 10... 9... 8...

