

Exercices du matin et du soir

DÉFI DE MARS

Ce défi est un moyen facile de bouger davantage ton corps.
Tu te mettras au défi de faire un exercice simple le matin et le soir. Insère-le dans tes entraînements actuels ou crée une routine plus établie.

1 MATIN: 25 jumping jacks SOIR: 25 crunches	2 MATIN: 25 regular squats SOIR: 25 sumo squats	3 MATIN: 25 push-ups SOIR: 25 tricep dips	4 MATIN: 25 plank jacks SOIR: 25 glute bridges	5 MATIN: 25 mtn climbers SOIR: 25 bicycles	6 MATIN: 25 speed skaters SOIR: 25 alt lunges
7 <i>Jour d'étirement!</i>	8 MATIN: 30 power skips SOIR: 30 squat jumps	9 MATIN: 30 scissor kicks SOIR: 30 donkey kicks	10 MATIN: 30 high knees SOIR: 30 curtsy lunges	11 MATIN: 30 side lunges SOIR: 30 fire hydrants	12 MATIN: 30 high jump rope SOIR: 30 toe touches
13 MATIN: 35 jumping jacks SOIR: 35 crunches	14 <i>Jour d'étirement!</i>	15 MATIN: 35 regular squats SOIR: 35 sumo squats	16 MATIN: 35 push-ups SOIR: 35 tricep dips	17 MATIN: 35 plank jacks SOIR: 35 glute bridges	18 MATIN: 35 mtn climbers SOIR: 35 bicycles
19 MATIN: 35 speed skaters SOIR: 35 alt lunges	20 MATIN: 35 power skips SOIR: 35 squat jumps	21 <i>Jour d'étirement!</i>	22 MATIN: 40 scissor kicks SOIR: 40 donkey kicks	23 MATIN: 40 high knees SOIR: 40 curtsy lunges	24 MATIN: 40 side lunges SOIR: 40 fire hydrants
25 MATIN: 40 high jump rope SOIR: 40 toe touches	26 MATIN: 40 speed skaters SOIR: 40 alt lunges	27 MATIN: 40 power skips SOIR: 40 squat jumps	28 <i>Jour d'étirement!</i>	29 MATIN: 45 regular squats SOIR: 45 sumo squats	30 MATIN: 45 plank jacks SOIR: 45 glute bridges
31 MATIN: 50 jumping jacks SOIR: 20 burpees	<hr/> <hr/> <hr/>				



DÉFI 30 JOURS

pour avoir un bon matin

Fais les activités de routine suivantes pour commencer ta journée du bon pied.
Marque chaque jour que tu termines et fais-moi savoir comment tu fais !

- ✓ **NE PAS PESER SUR SNOOZE**
- ✓ **ÉTABLIR UN PETIT OBJECTIF**
- ✓ **FAIRE TON LIT**
- ✓ **10 MINUTES DE LECTURE**
- ✓ **BOIRE UN VERRE D'EAU**
- ✓ **20 MINUTES D'EXERCICES**



La routine du soir

BINGO

Tu veux commencer à créer une routine nocturne ? Utilise ce jeu de BINGO pour t'aider à établir l'habitude. Essaie de compléter une ligne ou même une carte pleine ! Partage chaque soir que tu réussis.



Faire du rangement



Diffuser des huiles essentielles



Éteindre les écrans avant 20h



Prendre une douche ou un bain relaxant



Faire 10 minutes d'étirement



Lire un bon livre pour 20 minutes



Écrire ta to-do list pour demain



Déguster une tasse de thé chaud



Compléter une routine de soin de la peau

