

tenir la distance

DÉFI D'AOÛT

On va loin ce mois-ci ! Relève ce défi en marchant, en courant ou en faisant du vélo la distance indiquée chaque jour. Tu peux couvrir la distance quotidienne en une seule fois ou par tranches séparées. Et n'oublie pas de suivre ton temps pour te mettre au défi !

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
½ mile (0.8 km)	¾ mile (1.2 km)	1 mile (1.6 km)	¾ mile (1.2 km)	½ mile (0.8 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 1
JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
1¼ mile (2 km)	1 mile (1.6 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 3	½ mile (0.8 km)	1½ mile (2.4 km)	1 mile (2 km)
JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
1½ mile (2.4 km)	¾ mile (1.2 km)	1½ mile (2.4 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 9	1 mile (1.6 km)	2 miles (3.2 km)
JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
1½ mile (2.4 km)	2½ miles (4 km)	1 mile (1.6 km)	2 miles (3.2 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 15	1¾ mile (2.8 km)
JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25
2½ mile (4 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 17	1½ mile (2.4 km)	1 mile (1.6 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 18	2½ miles (4 km)	2 miles (3.2 km)
JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
3 miles (4.8 km)	2 miles (3.2 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 19	2½ miles (4 km)	2¾ miles (4.4 km)	3 miles (4.8 km) BONUS: Complète-le plus rapidement que le jour 26

