



DÉFI-CALENDRIER

Relevé notre **Défi 30 jours** !

Les exercices proposés sont pour débutant. **Fixez-vous un rendez-vous et augmentez vos chances de réussite.** Réservez l'heure à laquelle vous voulez faire vos exercices et n'hésitez pas à le mettre à votre calendrier avec un rappel sur votre ordinateur ou votre téléphone cellulaire. Voici une belle façon de créer une bonne habitude santé soit celle de faire de l'activité physique régulièrement. Bonne chance !



DÉFI 30 JOURS

1 10 jumping jacks 5 redressements assis	2 10 squats 5 push-ups	3  Cardio* 10 min.	4 10 fentes 10 redressements assis obliques	5 10 genoux levés Planche : 20 sec.
6  Cardio* 15 min.	7 Repos Pose de l'enfant	8 20 jumping jacks 10 redressements assis	9 20 squats 10 push-ups	10  Cardio* 15 min.
11 20 fentes 10 redressements assis obliques	12 10 genoux levés Planche : 30 sec.	13  Cardio* 20 min.	14 Repos Pose du cobra	15 30 jumping jacks 20 redressements assis
16 35 squats 15 push-ups	17  Cardio* 20 min.	18 35 fentes 20 redressements assis obliques	19 20 genoux levés Planche : 45 sec.	20  Cardio* 25 min.
21 Repos Pose du mains aux pieds	22 50 jumping jacks 30 redressements assis obliques	23 50 squats 25 push-ups	24  Cardio* 25 min.	25 50 fentes 30 redressements assis obliques
26 50 genoux levés Planche : 1 min.	27  Cardio* 30 min.	28 50 jumping jacks 30 redressements assis obliques 50 squats 25 push-ups	29 50 fentes 30 redressements assis obliques 50 genoux sautés Planche : 1 min.	30 Repos Pose de la montagne <i>Félicitations!</i>

* Appareil de votre choix.