

CHALLENGE

30 JOURS DE PLANCHES



1. PLANCHE NORMALE



2. PLANCHE LATÉRALE



3. PLANCHE MILITAIRE



4. MOUNTAIN CLIMBERS



JOUR 1 PLANCHE 20 SECONDES	JOUR 2 PLANCHE LATÉRALE 15 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ	JOUR 3 PLANCHE MILITAIRE 20 SECONDES	JOUR 4 MOUNTAIN CLIMBERS 20 SECONDES	JOUR 5 PLANCHE 30 SECONDES	JOUR 6 PLANCHE LATÉRALE 20 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ
JOUR 7 REPOS	JOUR 8 PLANCHE MILITAIRE 30 SECONDES	JOUR 9 MOUNTAIN CLIMBERS 30 SECONDES	JOUR 10 PLANCHE 40 SECONDES	JOUR 11 PLANCHE LATÉRALE 25 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ	JOUR 12 MOUNTAIN CLIMBERS 40 SECONDES
JOUR 13 PLANCHE MILITAIRE 30 SECONDES	JOUR 14 REPOS	JOUR 15 PLANCHE 40 SECONDES + MOUNTAIN CLIMBERS 30 SECONDES	JOUR 16 PLANCHE LATÉRALE 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ	JOUR 17 PLANCHE MILITAIRE 40 SECONDES	JOUR 18 PLANCHE 50 SECONDES
JOUR 19 MOUNTAIN CLIMBERS 50 SECONDES	JOUR 20 PLANCHE LATÉRALE 40 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ	JOUR 21 REPOS	JOUR 22 PLANCHE MILITAIRE 30 SECONDES	JOUR 23 PLANCHE 40 SECONDES + MOUNTAIN CLIMBERS 40 SECONDES	JOUR 24 PLANCHE LATÉRALE 50 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ
JOUR 25 PLANCHE 80 SECONDES	JOUR 26 PLANCHE MILITAIRE 40 SECONDES	JOUR 27 MOUNTAIN CLIMBERS 90 SECONDES	JOUR 28 PLANCHE 100 SECONDES	JOUR 29 REPOS	JOUR 30 PLANCHE 120 SECONDES