# Tableau de suivi de tes performances du Défi !

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Vendredi 20/03**  **Semaine 0** | **Vendredi 27/03**  **Semaine 1** | **Vendredi 03/04**  **Semaine 2** | **Vendredi 10/04**  **Semaine 3** | **Vendredi 17/04**  **Semaine 4** |
| **Exercices** | *Nombre de répétitions réussies* | *Nombre de répétitions réussies* | *Nombre de répétitions réussies* | *Nombre de répétitions réussies* | *Nombre de répétitions réussies* |
| **GAINAGE** |  |  |  |  |  |
| **POMPES** |  |  |  |  |  |
| **DEMI-SQUAT** |  |  |  |  |  |
| **POWER KNEES** |  |  |  |  |  |
| **BURPEES** |  |  |  |  |  |
| **SIT UP** |  |  |  |  |  |