

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	<i>Nombre de répétitions réussies</i>	<i>Nombre de répétitions réussies</i>	<i>Nombre de répétitions réussies</i>	<i>Nombre de répétitions réussies</i>	<i>Nombre de répétitions réussies</i>
GAINAGE					
POMPES					
DEMI-SQUAT					
POWER KNEES					
BURPEES					
SIT UP					