



[GRATUIT] Défi Et Si Ça Marchait I JE suis Top Shape

Les gyms conventionnels axent beaucoup leur marketing sur l'esthétique. Préparez-vous, l'été s'en vient et on vous dira qu'il faut rentrer dans votre bikini. Pour nous, c'est important d'être en forme, mais pas pour l'été seulement. C'est important d'être en forme à l'année. Voici donc le défi #JEsuisTOPshape ! Disons à l'industrie que l'important, c'est d'être en forme!

JOUR	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ
1	☐ Punch - jump 1X8 ☐ Skaters 1X8	☐ Punch - jump 2X10 ☐ Skaters 2X10	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12
2	☐ Planche 1X20 sec ☐ Pont 1X20 sec	☐ Planche 2X30 sec ☐ Pont 2X30 sec	☐ Planche 3X30 sec ☐ Pont 3X30 sec
3	☐ Punch - jump 1X8 ☐ Skaters 1X8	☐ Punch - jump 2X10 ☐ Skaters 2X10	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12
4	☐ Planche 1X20 sec ☐ Pont 1X20 sec	☐ Planche 2X30 sec ☐ Pont 2X30 sec	☐ Planche 3X30 sec ☐ Pont 3X30 sec
5	☐ Punch - jump 1X8 ☐ Skaters 1X8	☐ Punch - jump 2X10 ☐ Skaters 2X10	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12
6	☐ Planche 1X20 sec ☐ Pont 1X20 sec	☐ Planche 2X30 sec ☐ Pont 2X30 sec	☐ Planche 3X30 sec ☐ Pont 3X30 sec
7	REPOS	REPOS	REPOS
8	☐ Punch- jump 2X8 ☐ Skaters 2X8	☐ Punch - jump 3X10 ☐ Skaters 3X10	☐ Punch - jump 4X12 ☐ Skaters 4X12
9	☐ Planche 2X20 sec ☐ Pont 2X20 sec	☐ Planche 3X30 sec ☐ Pont 3X30 sec	☐ Planche 4X35 sec ☐ Pont 4X35 sec
10	☐ Punch- jump 2X8 ☐ Skaters 2X8	☐ Punch - jump 3X10 ☐ Skaters 3X10	☐ Punch - jump 4X12 ☐ Skaters 4X12
11	☐ Planche 2X20 sec ☐ Pont 2X20 sec	☐ Planche 3X30 sec ☐ Pont 3X30 sec	☐ Planche 4X35 sec ☐ Pont 4X35 sec
12	☐ Punch- jump 2X8 ☐ Skaters 2X8	☐ Punch - jump 3X10 ☐ Skaters 3X10	☐ Punch - jump 4X12 ☐ Skaters 4X12
13	☐ Planche 2X20 sec ☐ Pont 2X20 sec	☐ Planche 3X30 sec ☐ Pont 3X30 sec	☐ Planche 4X35 sec ☐ Pont 4X35 sec
14	REPOS	REPOS	REPOS
15	☐ Punch - jump 2X10 ☐ Skaters 2X10	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12	☐ Punch - jump 4X12 ☐ Skaters 4X12
16	☐ Planche 2X25 sec ☐ Pont 2X25 sec	☐ Planche 3X35 sec ☐ Pont 3X35 sec	☐ Planche 4X40 sec ☐ Pont 4X40 sec
17	☐ Punch - jump 2X10 ☐ Skaters 2X10	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12	☐ Punch - jump 4X12 ☐ Skaters 4X12
18	☐ Planche 2X25 sec ☐ Pont 2X25 sec	☐ Planche 3X35 sec ☐ Pont 3X35 sec	☐ Planche 4X40 sec ☐ Pont 4X40 sec
19	☐ Punch - jump 2X10 ☐ Skaters 2X10	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12	☐ Punch - jump 4X12 ☐ Skaters 4X12
20	☐ Planche 2X25 sec ☐ Pont 2X25 sec	☐ Planche 3X35 sec ☐ Pont 3X35 sec	☐ Planche 4X40 sec ☐ Pont 4X40 sec
21	REPOS	REPOS	REPOS
22	☐ Punch - jump 2X12 ☐ Skaters 2X12	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12	☐ Punch - jump 4X15 ☐ Skaters 4X15
23	☐ Planche 2X30 sec ☐ Pont 2X30 sec	☐ Planche 3X40 sec ☐ Pont 3X40 sec	☐ Planche 4X45 sec ☐ Pont 4X45 sec
24	☐ Punch - jump 2X12 ☐ Skaters 2X12	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12	☐ Punch - jump 4X15 ☐ Skaters 4X15
25	☐ Planche 2X30 sec ☐ Pont 2X30 sec	☐ Planche 3X40 sec ☐ Pont 3X40 sec	☐ Planche 4X45 sec ☐ Pont 4X45 sec
26	☐ Punch - jump 2X12 ☐ Skaters 2X12	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12	☐ Punch - jump 4X15 ☐ Skaters 4X15
27	☐ Planche 2X30 sec ☐ Pont 2X30 sec	☐ Planche 3X40 sec ☐ Pont 3X40 sec	☐ Planche 4X45 sec ☐ Pont 4X45 sec
28	☐ Punch - jump 2X12 ☐ Skaters 2X12	☐ Punch - jump 3X12 ☐ Skaters 3X12	☐ Punch - jump 4X15 ☐ Skaters 4X15
29	☐ Planche 2X30 sec ☐ Pont 2X30 sec	☐ Planche 3X40 sec ☐ Pont 3X40 sec	☐ Planche 4X45 sec ☐ Pont 4X45 sec
30	Recap! 2 séries des 4 exercices!	Recap! 3 séries des 4 exercices!	Recap! 4 séries des 4 exercices!

En Forme. Ici. Maintenant.