

# CHALLENGE

## 30 JOURS DE PLANCHES



**1. PLANCHE NORMALE**



**2. PLANCHE LATÉRALE**



**3. PLANCHE MILITAIRE**



**4. MOUNTAIN CLIMBERS**



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