






















# Challenge Renfo Semaine 1

Objectif = 1 série par jour

15 sec de récup entre chaque exercice

Check

Jour 1	 Planche 30 sec	 Squats x 12	 Pompes x1	<input type="checkbox"/> OK
Jour 2	 Planche 30 sec	 Abdos rotation x 10	 Pompes x1	<input type="checkbox"/> OK
Jour 3	 Planche 30 sec	 Fentes x 5 de chaque côté	 Pompes x1	<input type="checkbox"/> OK
Jour 4	 Planche 30 sec	 Planche droite 15 sec Planche gauche 15 sec	 Pompes x2	<input type="checkbox"/> OK
Jour 5	 Planche 45 sec	 Squats x 15	 Pompes x2	<input type="checkbox"/> OK
Jour 6	 Planche 45 sec	 Superman 45 sec	 Pompes x2	<input type="checkbox"/> OK
Jour 7	 Planche 45 sec	 Abdos rotation x 20	 Pompes x2	<input type="checkbox"/> OK

