



Challenge de Mars

JOUR 1 5 TP 5 ES 5 TR 5 COMBI	JOUR 2 5 TP 5 ES 5 TR 5 COMBI	JOUR 3 5 TP 5 ES 5 TR 5 COMBI	JOUR 4 6 TP 6 ES 6 TR 6 COMBI	JOUR 5 6 TP 6 ES 6 TR 6 COMBI	JOUR 6 6 TP 6 ES 6 TR 6 COMBI
JOUR 7 7 TP 7 ES 7 TR 7 COMBI	JOUR 8 7 TP 7 ES 7 TR 7 COMBI	JOUR 9 7 TP 7 ES 7 TR 7 COMBI	JOUR 10 8 TP 8 ES 8 TR 8 COMBI	JOUR 11 8 TP 8 ES 8 TR 8 COMBI	JOUR 12 8 TP 8 ES 8 TR 8 COMBI
JOUR 13 9 TP 9 ES 9 TR 9 COMBI	JOUR 14 9 TP 9 ES 9 TR 9 COMBI	JOUR 15 9 TP 9 ES 9 TR 9 COMBI	JOUR 16 10 TP 10 ES 10 TR 10 COMBI	JOUR 17 10 TP 10 ES 10 TR 10 COMBI	JOUR 18 10 TP 10 ES 10 TR 10 COMBI
JOUR 19 11 TP 11 ES 11 TR 11 COMBI	JOUR 20 11 TP 11 ES 11 TR 11 COMBI	JOUR 21 11 TP 11 ES 11 TR 11 COMBI	JOUR 22 12 TP 12 ES 12 TR 12 COMBI	JOUR 23 12 TP 12 ES 12 TR 12 COMBI	JOUR 24 12 TP 12 ES 12 TR 12 COMBI
JOUR 25 13 TP 13 ES 13 TR 13 COMBI	JOUR 26 13 TP 13 ES 13 TR 13 COMBI	JOUR 27 14 TP 14 ES 14 TR 14 COMBI	JOUR 28 14 TP 14 ES 14 TR 14 COMBI	JOUR 29 15 TP 15 ES 15 TR 15 COMBI	JOUR 30 15 TP 15 ES 15 TR 15 COMBI
TP - JAMBES TENDUES ET PLIEES BUSTE					
ES - JAMBES ECARTEES ET SERREES PLANCHE					
TR - JAMBES TENDUES ET RAMENEES HAUT					
COMBI - COMBINAISON DES TP-ES-TR					