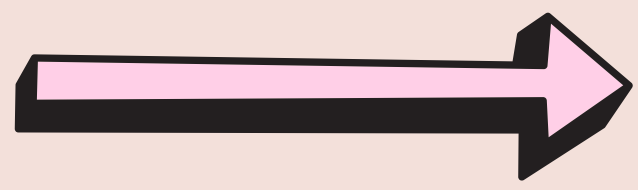


Challenge Mars



Choisis ta fleur

Objectif : Améliorer son temps de gainage ou son temps de chaise statique

Ce challenge est à réaliser sur 30 jours. L'idée est de se surpasser en effectuant chaque jour soit la **planche avant-bras** soit la **chaise statique sur mur**, selon la couleur que vous choisissiez. Démarrez le 1er jour au maximum de vos capacités, chronométrez-vous. Si à J1 vous tenez 1 minutes l'objectif est que à J30 vous soyez à 10 minutes. Vous ajoutez 1 minutes tous les jours.

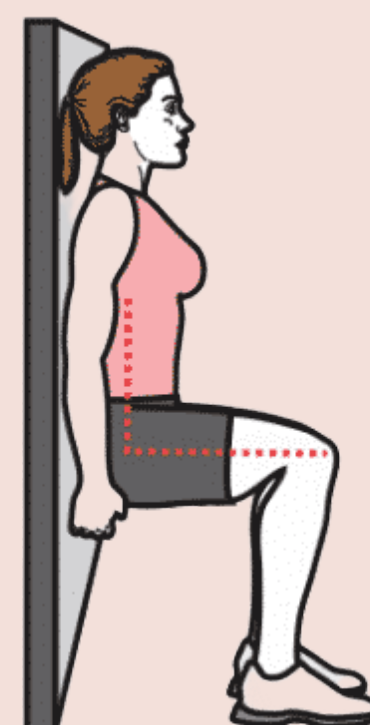
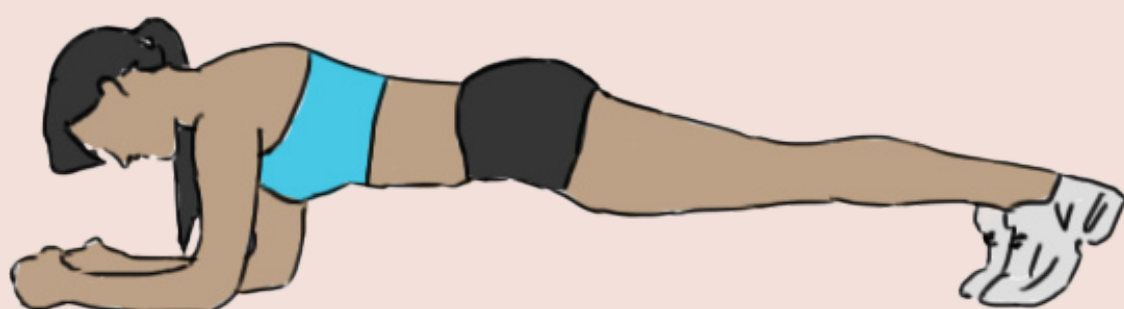
Petit coup de pouce : Pour la planche avant-bras vous pouvez passer de planche avant-bras à planche-côté sans poser les genoux par terre.



Pivoine
Planche avant bras



Coquelicot
Chaise statique sur mur



Joanabfitness