

PADLIE TRAINING CHALLENGE

Padlie.com

Votre nom

SERIE 1



High Crunches



E Plank - Arm check



Lunge



Russian Twist



Pull ups

SERIE 2



Pulse Up



Cross - Push up - Cross



Full Squats

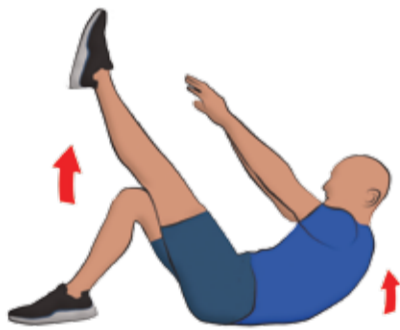


Roman Chair



Slide Arm

SERIE 3



One-leg Y Up



Ball Leg Curl



Knee-Elbow Crunches



Slide Knees



Reverse Rowing

Niveau :	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Durée
D Débutant :	2 x 10	4 x 5	4 x 5	-	-	6 à 7 min
C Intermédiaire :	2 x 20	4 x 10	4 x 10	3 x 10	-	10 à 12 min
B Confirmé :	2 x 30	4 x 15	4 x 15	3 x 15	4 x 5 à 8	15 à 18 min
A Champion :	2 x 50	4 x 25	4 x 25	3 x 25	4 x 8 à 12	18 à 20 min

Chaque jour entouré d'un cercle de couleur, correspond à une série d'exercices. Coche les jours effectués.

Sept.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Oct.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nov.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dec.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Fev.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
Mar.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Avr.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Mai	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Juin	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

“

Considérez comme un échec tout ce qui n'est pas réussi à 100 %

”