




PARTICIPER AU DÉFI
DEVENIR UN MAÎTRE JEDI



Colorier chaque journée dans laquelle vous complétez les exercices

	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



PARTICIPER AU DÉFI DEVENIR UN MAÎTRE JEDI



NOMBRES PAIRS

- 20 JUMPING JACKS
- 10 POMPES
- 20 RED. ASSIS
- 10 SQUATS SAUTÉS



NOMBRES IMPAIRS

- 10 BURPEES
- 10 SQUATS
- 20 MOUNTAIN CLIMBERS
- 30sec PLANCHE SUR COUDES

Niveau 1 - **INITIÉ**

Compléter 1 ronde

Niveau 2 - **PADAWAN**

Compléter 2 rondes

Niveau 3 - **CHEVALIER JEDI**

Compléter 3 rondes

Niveau 4 - **MAÎTRE JEDI**

Compléter 4 rondes

Vous choisir un niveau débutant. Tenter de changer de niveau fur-à-mesure que le mois de mai progresse. Le but ultime du défi serait d'atteindre le niveau MAÎTRE JEDI.

Colorier chaque journée dans laquelle vous complétez les exercices

Source d'inspiration :

<https://keepingkidsinmotion.com/2020/04/29/star-wars-30-day-fitness-challenge/>