



## CHALLENGE SQUAT 30 JOURS

*Commencez par 50 squats et augmentez de 5*

*Prenez du repos tous les 3 jours*

*Après un jour de repos, augmentez de 10*

*Les 8 derniers jours, après un jour de repos, augmentez de 20*

*Le restant des 8 derniers jours, augmentez de 10*

Jour	Nombre de squats à faire	Nombre de squats faits
1	50	
2	55	
3	60	
4	Repos	
5	70	
6	75	
7	80	
8	Repos	
9	90	
10	95	
11	100	
12	Repos	
13	110	
14	115	
15	120	
16	Repos	
17	130	
18	135	
19	140	
20	Repos	
21	160	
22	170	
23	180	
24	Repos	
25	200	
26	210	
27	220	
28	Repos	
29	240	
30	250	