

LE DÉFI PUSH-UP – CUMULER LES PUSH-UPS EN ÉQUIPE



Merci de participer au Défi push-up 2026!
Suivez vos progrès ci-dessous.

		OBJECTIF	NOM DU OU DE LA MEMBRE DE L'ÉQUIPE											
DATE	JOUR													
Jeu 5 Février	1	63												
Ven 6 Février	2	75												
Sam 7 Février	3	100												
Dim 8 Février	4	REPOS												
Lun 9 Février	5	87												
Mar 10 Février	6	50												
Mer 11 Février	7	46												
Jeu 12 Février	8	140												
Ven 13 Février	9	89												
Sam 14 Février	10	120												
Dim 15 Février	11	REPOS												
Lun 16 Février	12	75												
Mar 17 Février	13	64												
Mer 18 Février	14	143												
Jeu 19 Février	15	70												
Ven 20 Février	16	85												
Sam 21 Février	17	170												
Dim 22 Février	18	REPOS												
Lun 23 Février	19	53												
Mar 24 Février	20	160												
Mer 25 Février	21	60												
Jeu 26 Février	22	200												
Ven 27 Février	23	150												

**2 000 PUSH-UPS.
DU 5 AU 27
FÉVRIER 2026.**

**EN ACTION POUR LA
SANTÉ MENTALE**