

LE DÉFI PUSH-UP – CUMULER 2 000 PUSH-UPS PAR PERSONNE



Merci de participer au Défi push-up 2026.

Suivez vos progrès en indiquant le nombre de répétitions que vous effectuez chaque jour. Bonne chance!

DATE	JOUR	OBJECTIF	50	100	150	200	NO.	RÉUSSI
Jeu 5 Février	1	63	□□□□□ □					<input type="checkbox"/>
Ven 6 Février	2	75	□□□□□ □□					<input type="checkbox"/>
Sam 7 Février	3	100	□□□□□ □□□□□					<input type="checkbox"/>
Dim 8 Février	4	238	SOUS-TOTAL DE LA SEMAINE					
Lun 9 Février	5	87	□□□□□ □□□□					<input type="checkbox"/>
Mar 10 Février	6	50	□□□□□					<input type="checkbox"/>
Mer 11 Février	7	46	□□□□□					<input type="checkbox"/>
Jeu 12 Février	8	140	□□□□□ □□□□□ □□□□					<input type="checkbox"/>
Ven 13 Février	9	89	□□□□□ □□□□					<input type="checkbox"/>
Sam 14 Février	10	120	□□□□□ □□□□□ □□					<input type="checkbox"/>
Dim 15 Février	11	532	SOUS-TOTAL DE LA SEMAINE					
Lun 16 Février	12	75	□□□□□ □□□					<input type="checkbox"/>
Mar 17 Février	13	64	□□□□□ □					<input type="checkbox"/>
Mer 18 Février	14	143	□□□□□ □□□□□ □□□□					<input type="checkbox"/>
Jeu 19 Février	15	70	□□□□□ □□					<input type="checkbox"/>
Ven 20 Février	16	85	□□□□□ □□□□					<input type="checkbox"/>
Sam 21 Février	17	170	□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□					<input type="checkbox"/>
Dim 22 Février	18	607	SOUS-TOTAL DE LA SEMAINE					
Lun 23 Février	19	53	□□□□□					<input type="checkbox"/>
Mar 24 Février	20	160	□□□□□ □□□□□ □□□□□ □					<input type="checkbox"/>
Mer 25 Février	21	60	□□□□□ □					<input type="checkbox"/>
Jeu 26 Février	22	200	□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□					<input type="checkbox"/>
Ven 27 Février	23	150	□□□□□ □□□□□ □□□□□					<input type="checkbox"/>

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

**EN ACTION POUR LA
SANTÉ MENTALE**