

## Feuille de notes Fitness Challenge

Nom:

### Squat

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Pompes

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Step-Up

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Suspension

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Raquette

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Sur une jambe

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Cordes à sauter

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Banc

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Shuttle

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

## Feuille de notes Fitness Challenge

Nom:

### Squat

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Pompes

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Step-Up

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Suspension

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Raquette

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Sur une jambe

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Cordes à sauter

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Banc

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

### Shuttle

Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:  
Level:            Nombre:

