

Exemple d'un défi planifié

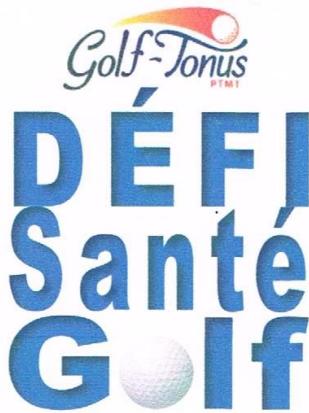


Tableau de planification sur 8 semaines

Nom : Sylvie Schetagne Téléphone : 514-574-2967

Votre défi d'HIVER-PRINTEMPS 2018 de 4 ou 8 semaines est :

DÉFI SANTÉ A
MARCHER 12000 pas avec 20 minutes de course 3x semaine.

DÉFI SANTÉ B
MARCHER 10000 Pas avec 15 minutes de musculation 3x semaine.

DÉFI SANTÉ C
Planifier mes repas de toute la semaine en début de semaine.

DÉFI SANTÉ GOLF
FRAPPER 2x semaine 30min de balles.

Remplir votre tableau de vos objectifs selon la durée de votre défi que vous avez choisi. Vous devez nous le présenter par courriel (info@golf-tonus.com) avant la date de départ de votre DÉFI SANTÉ GOLF. Si vous réussissez votre défi, vous devez nous le montrer dans la semaine qui suit la fin de votre défi.

Voici la photo de mon DÉFI PLANIFIÉ AVANT LE DÉPART le 21 janvier (écrire la date du courriel envoyé)

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Date <u>21</u>	Date <u>22</u>	Date <u>23</u>	Date <u>24</u>	Date <u>25</u>	Date <u>26</u>	Date <u>27</u>
SEMAINE 1	A C	B	A	B Golf	A	B	Golf
SEMAINE 2	Date <u>28</u> A C	Date <u>29</u> B	Date <u>30</u> A	Date <u>31</u> B Golf	Date <u>1 fév</u> A	Date <u>2 fév</u> B	Date <u>3</u> Golf
SEMAINE 3	Date <u>4</u> A C	Date <u>5</u> B Golf	Date <u>6</u> A Golf	Date <u>7</u> B	Date <u>8</u> Golf	Date <u>9</u> Golf	Date <u>10</u> A B
SEMAINE 4	Date <u>11</u> C	Date <u>12</u> A	Date <u>13</u> B	Date <u>14</u> A Golf	Date <u>15</u> B	Date <u>16</u> A	Date <u>17</u> B Golf
SEMAINE 5	Date <u>18</u> A C	Date <u>19</u> A	Date <u>20</u> B	Date <u>21</u> B Golf	Date <u>22</u> B	Date <u>23</u> A	Date <u>24</u> Golf
SEMAINE 6	Date <u>25</u> C	Date <u>26</u> A	Date <u>27</u> B	Date <u>28</u> A Golf	Date <u>1 mars</u> B	Date <u>2</u> A	Date <u>3</u> B Golf
SEMAINE 7	Date <u>4</u> A C	Date <u>5</u> B	Date <u>6</u> B	Date <u>7</u> A B Golf	Date <u>8</u> A	Date <u>9</u>	Date <u>10</u> Golf
SEMAINE 8	Date <u>11</u> C	Date <u>12</u> A B	Date <u>13</u> B	Date <u>14</u> A B	Date <u>15</u> A	Date <u>16</u> EXPO GOLF Golf	Date <u>17</u> GOLF
	Date <u>18</u> —	Date <u>19</u> A?	Date <u>20</u> B?	Date <u>21</u> A?	Date <u>22</u> B?	Date <u>23</u> A?	Date <u>24</u> B?

Moi, Sylvie Schetagne, je m'engage à réussir un DÉFI SANTÉ GOLF sur 8 semaines, du 21 janvier au 17 mars. Ce défi va améliorer mon golf et ma santé ! Sylvie Schetagne

Je vous envoie mon DÉFI RÉUSSI APRÈS LE DÉFI le 18 mars. (écrire la date du courriel envoyé)