

<p>Jour 1</p> <p>20 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 2</p> <p>20 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 3</p> <p>30 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 4</p> <p>30 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 5</p> <p>40 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p><i>Jour 6</i></p> <p><i>REPOS</i></p>	<p>Jour 7</p> <p>45 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	
<p>Jour 8</p> <p>45 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 9</p> <p>20 secondes</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 10</p> <p>1 min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 11</p> <p>1 min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 12</p> <p>1min30</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p><i>Jour 13</i></p> <p><i>REPOS</i></p>	<p>Jour 14</p> <p>1min30</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	
<p>Jour 15</p> <p>1min30</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 16</p> <p>2min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 17</p> <p>2min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 18</p> <p>2min30</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p><i>Jour 19</i></p> <p><i>REPOS</i></p>	<p>Jour 20</p> <p>2min30</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 21</p> <p>2min30</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	
<p>Jour 22</p> <p>3min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 23</p> <p>3min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 24</p> <p>4min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 25</p> <p>4min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p><i>Jour 26</i></p> <p><i>REPOS</i></p>	<p>Jour 27</p> <p>5min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 28</p> <p>5min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	
<p>Jour 29</p> <p>6min</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté	<p>Jour 30</p> <p>défi maximal</p> <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué <input type="checkbox"/> reporté <p>temps :</p>	<h1>Plank challenge</h1> <p>se tenir droit rentre le ventre bien boire</p>					
<p>laklassaklo.eklablog.fr</p>							