

mondefisport.com



**Ω**  
**OMEGA**  
By  
Mon Défi Sport

Surmontez  
tous les  
obstacles  
&  
Réussir

30 Jours  
de plus

Votre  
Bonus Alpha

# POURQUOI OMEGA ?

**Je ne vous laisse pas tomber  
après votre réussite de 30 jours**

**Je vous offre 30 jours de plus**

**Dans ce programme OMEGA  
vous allez trouver:**

- 1) Un nouveau calendrier 30 jours**
- 2) Vos séances Alpha et votre test Final**
- 3) Deux nouvelles séances de sport EPSILON et OMICRON**

# Calendrier : 30 jours de plus

Omega signe la fin de votre programme Alpha et représente le début de votre nouvelle vie. Continuer votre défi sport grâce à ce bonus gratuit : calendrier 30 jours de plus.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Semaine 1	GAMMA	Repos	KAPPA	Repos	LAMBDA	SIGMA	Repos & Action 2
Semaine 2	EPSILON	Repos	BETA	Repos	DELTA	OMICRON	Repos & Action 4
Semaine 3	GAMMA	Repos	KAPPA	Repos	LAMBDA	SIGMA	Repos & Action 5
Semaine 4	EPSILON	Repos	BETA	Repos	DELTA	OMICRON	Repos & Action 6
Semaine 5	OMEGA Test Final	FIN DU DEFI 30 Jours de plus					

**Notez ici votre Mantra OMEGA:**



**30 JOURS  
DE PLUS  
POUR REUSSIR**

**Test de fin du programme Alpha :**

Votre temps en Gainage Ventral :

Nombre de Burpees :

Nombre de Squats :

Nombre de Pompes :

Nombre de Sit Up :

Nombre de Dips :

Nombre de Squats Jump :

**Test de fin du programme Omega 30  
jours de plus :**

Votre temps en Gainage Ventral :

Nombre de Burpees :

Nombre de Squats :

Nombre de Pompes :

Nombre de Sit Up :

Nombre de Dips :

Nombre de Squats Jump :

# Cardio / Cuisse

**Chrono :**  
**le plus rapidement possible**

**50 Burpees**  
**100 Squats**

**Niveau 1 :** 20 Burpees & 40 Squats

**Niveau 2 :** 30 Burpees & 60 Squats

**Niveau 3 :** 40 Burpees & 80 Squats

**Niveau 4 :** 50 Burpees & 100 Squats

**Bonus After Party :**  
**2 minutes de**  
**Gainage Ventral**

**EPSILON**  
By Mon Défi Sport

# Pyramide

2 – 4 – 6 – 8 – 10 – 8 – 6 – 4 – 2

**Push press**

**Pompes**

**Sit Up**

**Niveau 1 :** 10 – 8 – 6 – 4 – 2

**Niveau 2 :** 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2

**Niveau 3 :** 2 – 4 – 6 – 8 – 6 – 4 – 2

**Niveau 4 :** 2 – 4 – 6 – 8 – 10 – 8 – 6 – 4 – 2

2 Push Press – 2 Pompes – 2 Sit UP  
puis

4 Push press – 4 pompes – 4 Sit Up

etc...

**Bonus After Party :**

**2 séries de 50 Cross Crawl**

# OMICRON

By Mon Défi Sport

# Ω OMEGA

RETROUVEZ CONFIANCE EN VOUS  
GRÂCE AU SPORT

SCULPTEZ LE CORPS ET LE MENTAL DE VOS RÊVES  
SURMONTEZ TOUS LES OBSTACLES



Mon Défi Sport

**FELICITATIONS  
POUR LES 30 JOURS  
DE PLUS**

**A BIENTÔT DANS LE CLUB  
MON DEFI SPORT**