

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**