

Objectives

Avant de démarrer : Quels sont vos objectifs, qu'est-ce que vous attendez de ce challenge et/ou que souhaitez-vous accomplir ?

Journal de bord

Jour	Durée	Observations
1		
2		
3		
4	<i>repos</i>	
5		
6		
7		
8	<i>repos</i>	
9		
10		
11		
12	<i>repos</i>	
13		
14		
15		
16	<i>repos</i>	
17		
18		
19		
20	<i>repos</i>	
21		
22		
23		
24	<i>repos</i>	
25		
26		
27		
28	<i>repos</i>	
29		
30		
31		

31 jours plus tard: Comment vous sentez-vous ? Avez-vous atteint vos objectifs ? Qu'avez-vous appris ? Referiez-vous le même challenge ?

