

NINJA

DÉFI DE 30 JOURS

@ darebee.fr

Complétez l'exercice proposé
pour chaque jour selon le
niveau choisi, sans arrêt.

normal 30 secondes
difficile 1 minute
avancé 2 minutes

1  vitesse	2  flexibilité	3  force	4  patience	5  courage
6  équilibre	7  endurance	8  core contrôle	9  combat	10  centralisation
11  coordination	12  force de préhension	13  explosivité	14  résolution	15  stratégie
16  conscience	17  volonté	18  agilité	19  esprit	20  discipline
21  concentration	22  audace	23  fermeté	24  détermination	25  résistance
26  souplesse	27  énergie	28  précision	29  vaillance	30  engagement