Checklist défi 75 Hard

Cochez chaque tâche quand elle est faite, chaque jour pendant 75 jours. Date de début : _____

- **Régime.** Suivez un régime adapté à vos objectifs, sans alcool et sans repas de triche. Le choix du régime vous appartient (cétogène, paléo, végétarien, etc.).
- **2 entraînements.** Faites deux entraînements d'au moins 45 minutes, séparés d'au moins 3 heures, dont un en extérieur. Le type d'entraînement est libre.
- **Eau.** Buvez un gallon d'eau (un gallon américain fait environ 3,8 litres). L'eau doit être nature : ni aromatisée, ni additionnée, ni gazeuse.
- **Lire 10 pages.** Lisez au moins 10 pages d'un livre de non-fiction qui peut vous aider à progresser dans un domaine de votre vie, comme le business ou le développement personnel. Les livres audio ne comptent pas.
- **Photo de progression.** Prenez une photo de progression chaque jour.

Une tâche ratée un jour quelconque : on recommence au jour 1.

Jour	Date	Régime	2 entraînements	Eau	Lire 10 pages	Photo de progression
1		☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐
11		☐	☐	☐	☐	☐
12		☐	☐	☐	☐	☐
13		☐	☐	☐	☐	☐
14		☐	☐	☐	☐	☐
15		☐	☐	☐	☐	☐
16		☐	☐	☐	☐	☐
17		☐	☐	☐	☐	☐
18		☐	☐	☐	☐	☐
19		☐	☐	☐	☐	☐
20		☐	☐	☐	☐	☐
21		☐	☐	☐	☐	☐
22		☐	☐	☐	☐	☐
23		☐	☐	☐	☐	☐
24		☐	☐	☐	☐	☐
25		☐	☐	☐	☐	☐
26		☐	☐	☐	☐	☐
27		☐	☐	☐	☐	☐
28		☐	☐	☐	☐	☐
29		☐	☐	☐	☐	☐
30		☐	☐	☐	☐	☐
31		☐	☐	☐	☐	☐
32		☐	☐	☐	☐	☐
33		☐	☐	☐	☐	☐
34		☐	☐	☐	☐	☐
35		☐	☐	☐	☐	☐
36		☐	☐	☐	☐	☐
37		☐	☐	☐	☐	☐
38		☐	☐	☐	☐	☐
39		☐	☐	☐	☐	☐
40		☐	☐	☐	☐	☐

Jour	Date	Régime	2 entraînements	Eau	Lire 10 pages	Photo de progression
41		☐	☐	☐	☐	☐
42		☐	☐	☐	☐	☐
43		☐	☐	☐	☐	☐
44		☐	☐	☐	☐	☐
45		☐	☐	☐	☐	☐
46		☐	☐	☐	☐	☐
47		☐	☐	☐	☐	☐
48		☐	☐	☐	☐	☐
49		☐	☐	☐	☐	☐
50		☐	☐	☐	☐	☐
51		☐	☐	☐	☐	☐
52		☐	☐	☐	☐	☐
53		☐	☐	☐	☐	☐
54		☐	☐	☐	☐	☐
55		☐	☐	☐	☐	☐
56		☐	☐	☐	☐	☐
57		☐	☐	☐	☐	☐
58		☐	☐	☐	☐	☐
59		☐	☐	☐	☐	☐
60		☐	☐	☐	☐	☐
61		☐	☐	☐	☐	☐
62		☐	☐	☐	☐	☐
63		☐	☐	☐	☐	☐
64		☐	☐	☐	☐	☐
65		☐	☐	☐	☐	☐
66		☐	☐	☐	☐	☐
67		☐	☐	☐	☐	☐
68		☐	☐	☐	☐	☐
69		☐	☐	☐	☐	☐
70		☐	☐	☐	☐	☐
71		☐	☐	☐	☐	☐
72		☐	☐	☐	☐	☐
73		☐	☐	☐	☐	☐
74		☐	☐	☐	☐	☐
75		☐	☐	☐	☐	☐

https://reeftogether.com/fr/outils/defi-75-hard/ · Checklist non officielle de Reef. 75 HARD est un programme d'Andy Frisella et une marque de 44Seven Media. Reef n'y est pas affilié. Règles : andyfrisella.com, relues le 2 novembre 2026.