

# 100 BURPEES PAR JOUR

Découpez  
en séries  
plus faciles  
à réaliser.



DÉFI DE 30 JOURS

@ darebee.fr

1	Fait !	2	Fait !	3	Fait !	4	Fait !	5	Fait !
6	Fait !	7	Fait !	8	Fait !	9	Fait !	10	Fait !
11	Fait !	12	Fait !	13	Fait !	14	Fait !	15	Fait !
16	Fait !	17	Fait !	18	Fait !	19	Fait !	20	Fait !
21	Fait !	22	Fait !	23	Fait !	24	Fait !	25	Fait !
26	Fait !	27	Fait !	28	Fait !	29	Fait !	30	Fait !