

100

DÉFI DE 30 JOURS

Répétez chaque exercice 100 fois.

Découpez en séries gérables

© darebee.fr

1  levées de genoux	2  toucher-épaules	3  grimpeurs	4  sauts sur un pied	5  ponts
6  genou-au-coudes	7  crunchs	8  coups de poing	9  battements	10  jumping jacks
11  sauts en squats	12  levées de jambe	13  ponts de côté	14  cercles bras tendus	15  crunchs bras levés
16  sauts de pouquo SEAL	17  levées du buste	18  fentes inversées	19  levées bras jambe alt	20  extensions de jambe
21  squats	22  rotations en planche	23  talons levées	24  sauts en étoile	25  levées jambes tendues
26  squats sautés	27  levées du buste	28  fentes	29  pompes	30  burpees basiques