

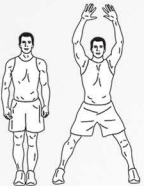



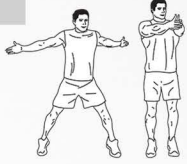

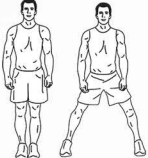
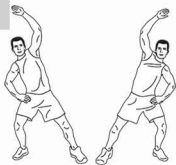
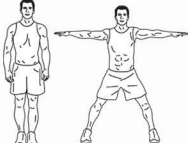

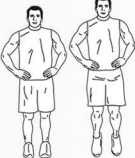



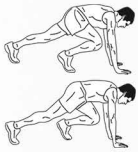


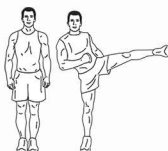












1 minute

cardio

Faites les exercices
tous les jours
pendant 30 jours.
60 secondes chacun.
Allez à fond.

Défi de 30 jours

@ darebee.fr

1  jumping jacks	2  talons-fesses	3  marche avec torsions	4  split jacks	5  sauts de phoque SEAL
6  levées de genoux	7  sauts écarté-serré	8  flexions de côté	9  sauts en étoile	10  sauts toucher-pied
11  sauts sur place	12  sauts sur les côtés	13  squats	14  coups de genou	15  grimpeurs
16  skieurs	17  genou-au-coudes	18  levées de jambe	19  squat + levée de genou	20  sauts jambes tendues
21  coups de poing en squat	22  fentes avec torsion	23  moulins à vent	24  toucher-épaules	25  fente + levée de genou
26  sauts sur un pied	27  grimpeurs toucher-pied	28  fentes sautées	29  squats sautés	30  burpees basiques