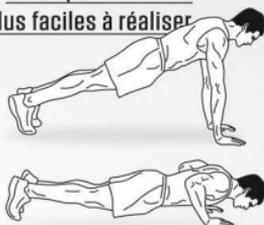


# 2,000 POMPES

DÉFI DE 30 JOURS

 darebee.fr

Découpez en séries  
plus faciles à réaliser



1 <b>40</b> pompes	2 10 secondes planche 2 fois par jour	3 <b>50</b> pompes	4 10 secondes planche 3 fois par jour	5 <b>70</b> pompes
6 20 secondes planche 3 fois par jour	7 <b>80</b> pompes	8 20 secondes planche 3 fois par jour	9 <b>90</b> pompes	10 25 secondes planche 2 fois par jour
11 <b>100</b> pompes	12 25 secondes planche 3 fois par jour	13 <b>110</b> pompes	14 30 secondes planche 2 fois par jour	15 <b>120</b> pompes
16 30 secondes planche 3 fois par jour	17 <b>140</b> pompes	18 35 secondes planche 2 fois par jour	19 <b>160</b> pompes	20 35 secondes planche 3 fois par jour
21 <b>180</b> pompes	22 40 secondes planche 2 fois par jour	23 <b>190</b> pompes	24 40 secondes planche 3 fois par jour	25 <b>200</b> pompes
26 45 secondes planche 2 fois par jour	27 <b>220</b> pompes	28 60 secondes planche 2 fois par jour	29 <b>250</b> pompes	30 60 secondes planche 3 fois par jour