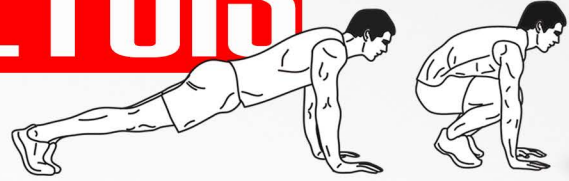


50 BURPEES EN UNE FOIS

20 secondes de repos
entre les séries



DÉFI DE 30 JOURS

@ darebee.fr

1 6 burpees 4 burpees 3 burpees 3 burpees	2 10 burpees sans pause	3 6 burpees 6 burpees 3 burpees 3 burpees	4 14 burpees sans pause	5 8 burpees 6 burpees 4 burpees 4 burpees
6 17 burpees sans pause	7 8 burpees 8 burpees 4 burpees 4 burpees	8 20 burpees sans pause	9 10 burpees 8 burpees 5 burpees 5 burpees	10 24 burpees sans pause
11 10 burpees 10 burpees 5 burpees 5 burpees	12 26 burpees sans pause	13 12 burpees 10 burpees 6 burpees 6 burpees	14 30 burpees sans pause	15 12 burpees 12 burpees 6 burpees 6 burpees
16 33 burpees sans pause	17 14 burpees 12 burpees 7 burpees 7 burpees	18 35 burpees sans pause	19 14 burpees 14 burpees 7 burpees 7 burpees	20 37 burpees sans pause
21 16 burpees 14 burpees 8 burpees 8 burpees	22 40 burpees sans pause	23 16 burpees 16 burpees 8 burpees 8 burpees	24 42 burpees sans pause	25 18 burpees 16 burpees 9 burpees 9 burpees
26 44 burpees sans pause	27 18 burpees 18 burpees 9 burpees 9 burpees	28 47 burpees sans pause	29 20 burpees 18 burpees 10 burpees 10 burpees	30 50 burpees sans pause