

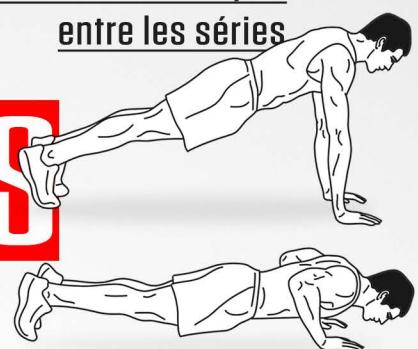
50 POMPES EN UNE FOIS

DÉFI DE 30 JOURS

© darebee.fr

20 secondes de repos

entre les séries



1	4 pompes 2 pompes 2 pompes	2	6 pompes 2 pompes 2 pompes	3	10 secondes planche basse 3 séries	4	8 pompes 4 pompes 2 pompes	5	10 pompes 4 pompes 4 pompes
6	10 pompes 6 pompes 4 pompes	7	15 secondes planche basse 3 séries	8	12 pompes 4 pompes 4 pompes	9	14 pompes 6 pompes 4 pompes	10	16 pompes 6 pompes 4 pompes
11	20 secondes planche basse 3 séries	12	16 pompes 8 pompes 5 pompes	13	16 pompes 10 pompes 5 pompes	14	18 pompes 12 pompes 5 pompes	15	20 secondes planche basse 4 séries
16	20 pompes 10 pompes 5 pompes	17	22 pompes 10 pompes 5 pompes	18	24 pompes 12 pompes 8 pompes	19	20 secondes planche basse 4 séries	20	26 pompes 14 pompes 8 pompes
21	26 pompes 15 pompes 5 pompes	22	26 pompes 15 pompes 10 pompes	23	25 secondes planche basse 4 séries	24	28 pompes 15 pompes 10 pompes	25	30 pompes 15 pompes 15 pompes
26	35 pompes 15 pompes 5 pompes	27	25 secondes planche basse 6 séries	28	40 pompes 15 pompes 5 pompes	29	30 secondes planche basse 6 séries	30	50 pompes sans pause