

abdos

Découpez le nombre total
de répétitions
en séries gérables



DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr

1 10 levées du buste 20 battements 30sec planche	2 14 levées du buste 40 battements 40sec planche	3 16 levées du buste 60 battements 45sec planche	4 20 levées du buste 20 battements 20sec planche	5 24 levées du buste 80 battements 50sec planche
6 26 levées du buste 100 battements 1min planche	7 28 levées du buste 110 battements 1min10sec planche	8 20 levées du buste 20 battements 20sec planche	9 30 levées du buste 120 battements 1min20sec planche	10 32 levées du buste 130 battements 1min30sec planche
11 34 levées du buste 140 battements 1min40sec planche	12 20 levées du buste 20 battements 20sec planche	13 36 levées du buste 150 battements 1min45sec planche	14 38 levées du buste 160 battements 1min50sec planche	15 40 levées du buste 180 battements 2min planche
16 20 levées du buste 20 battements 20sec planche	17 42 levées du buste 190 battements 2min10sec planche	18 44 levées du buste 200 battements 2min20sec planche	19 46 levées du buste 210 battements 2min30sec planche	20 20 levées du buste 20 battements 20sec planche
21 50 levées du buste 220 battements 2min40sec planche	22 52 levées du buste 230 battements 2min50sec planche	23 54 levées du buste 240 battements 3min planche	24 20 levées du buste 20 battements 20sec planche	25 60 levées du buste 250 battements 3min10sec planche
26 62 levées du buste 260 battements 3min20sec planche	27 64 levées du buste 280 battements 3min30sec planche	28 20 levées du buste 20 battements 20sec planche	29 68 levées du buste 290 battements 3min40sec planche	30 70 levées du buste 300 battements 4min planche