

HÉROS D'ACTION



— DÉFI DE 30 JOURS —

darebee.fr

1 30 levées de genou 3 séries 30sec repos	2 15 crunchs 30 levées de jambe 3 séries 30sec repos	3 30 levées de genou 4 séries 30sec repos	4 15 crunchs 30 levées de jambe 4 séries 30sec repos	5 40 levées de genou 3 séries 30sec repos
6 20 crunchs 40 levées de jambe 3 séries 30sec repos	7 40 levées de genou 4 séries 30sec repos	8 20 crunchs 40 levées de jambe 4 séries 30sec repos	9 50 levées de genou 3 séries 30sec repos	10 25 crunchs 50 levées de jambe 3 séries 30sec repos
11 50 levées de genou 4 séries 30sec repos	12 25 crunchs 50 levées de jambe 4 séries 30sec repos	13 60 levées de genou 3 séries 30sec repos	14 30 crunchs 60 levées de jambe 3 séries 30sec repos	15 60 levées de genou 4 séries 30sec repos
16 30 crunchs 60 levées de jambe 4 séries 30sec repos	17 70 levées de genou 3 séries 30sec repos	18 35 crunchs 70 levées de jambe 3 séries 30sec repos	19 70 levées de genou 4 séries 30sec repos	20 35 crunchs 70 levées de jambe 4 séries 30sec repos
21 80 levées de genou 3 séries 30sec repos	22 40 crunchs 80 levées de jambe 3 séries 30sec repos	23 80 levées de genou 4 séries 30sec repos	24 40 crunchs 80 levées de jambe 4 séries 30sec repos	25 90 levées de genou 3 séries 30sec repos
26 45 crunchs 90 levées de jambe 3 séries 30sec repos	27 90 levées de genou 4 séries 30sec repos	28 45 crunchs 90 levées de jambe 4 séries 30sec repos	29 100 levées de genou 3 séries 30sec repos	30 50 crunchs 100 levées de jambe 3 séries 30sec repos