



AGILITÉ



DÉFI DE 30 JOURS @ darebee.fr

1 1 minute sauts bounce 3 séries 30sec repos	2 10 sauts bounce 1 saut talons ensemble 3 séries 30sec repos	3 1 minute sauts bounce 3 séries 30sec repos	4 10 sauts bounce 1 saut talons ensemble 3 séries 30sec repos	5 1 minute sauts bounce 3 séries 30sec repos
6 10 sauts bounce 1 saut talons ensemble 3 séries 30sec repos	7 1min 30sec sauts bounce 3 séries 30sec repos	8 10 sauts bounce 2 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	9 1min 30sec sauts bounce 3 séries 30sec repos	10 10 sauts bounce 2 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos
11 1min 30sec sauts bounce 3 séries 30sec repos	12 10 sauts bounce 2 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	13 2 minutes sauts bounce 3 séries 30sec repos	14 10 sauts bounce 2 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	15 2 minutes sauts bounce 3 séries 30sec repos
16 10 sauts bounce 2 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	17 2 minutes sauts bounce 3 séries 30sec repos	18 10 sauts bounce 3 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	19 2min 30sec sauts bounce 3 séries 30sec repos	20 10 sauts bounce 4 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos
21 2min 30sec sauts bounce 3 séries 30sec repos	22 10 sauts bounce 4 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	23 2min 30sec sauts bounce 3 séries 30sec repos	24 10 sauts bounce 4 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	25 3 minutes sauts bounce 3 séries 30sec repos
26 10 sauts bounce 5 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	27 3 minutes sauts bounce 3 séries 30sec repos	28 10 sauts bounce 5 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos	29 3 minutes sauts bounce 3 séries 30sec repos	30 10 sauts bounce 5 sauts talons ensemble 3 séries 30sec repos