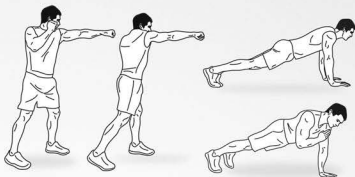


bras d'acier



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 16 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	2 3 minutes coups de poing sans pause	3 16 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	4 3 minutes coups de poing sans pause	5 18 toucher-épaules 4 séries 30sec repos
6 4 minutes coups de poing sans pause	7 18 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	8 4 minutes coups de poing sans pause	9 20 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	10 5 minutes coups de poing sans pause
11 20 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	12 5 minutes coups de poing sans pause	13 22 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	14 6 minutes coups de poing sans pause	15 22 toucher-épaules 4 séries 30sec repos
16 6 minutes coups de poing sans pause	17 24 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	18 7 minutes coups de poing sans pause	19 24 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	20 7 minutes coups de poing sans pause
21 26 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	22 8 minutes coups de poing sans pause	23 26 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	24 8 minutes coups de poing sans pause	25 28 toucher-épaules 4 séries 30sec repos
26 9 minutes coups de poing sans pause	27 28 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	28 9 minutes coups de poing sans pause	29 30 toucher-épaules 4 séries 30sec repos	30 10 minutes coups de poing sans pause