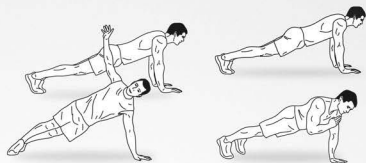


# bras & dos



— DÉFI DE 30 JOURS —

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 12 rotations en planche 3 séries   30sec repos	2 6 rotations en planche 12 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	3 12 rotations en planche 3 séries   30sec repos	4 6 rotations en planche 12 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	5 14 rotations en planche 3 séries   30sec repos
6 8 rotations en planche 16 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	7 14 rotations en planche 3 séries   30sec repos	8 8 rotations en planche 16 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	9 16 rotations en planche 3 séries   30sec repos	10 10 rotations en planche 20 toucher-épaules 3 séries   30sec repos
11 16 rotations en planche 3 séries   30sec repos	12 10 rotations en planche 20 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	13 18 rotations en planche 3 séries   30sec repos	14 12 rotations en planche 24 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	15 18 rotations en planche 3 séries   30sec repos
16 12 rotations en planche 24 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	17 20 rotations en planche 3 séries   30sec repos	18 14 rotations en planche 28 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	19 20 rotations en planche 3 séries   30sec repos	20 14 rotations en planche 28 toucher-épaules 3 séries   30sec repos
21 22 rotations en planche 3 séries   30sec repos	22 16 rotations en planche 32 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	23 22 rotations en planche 3 séries   30sec repos	24 16 rotations en planche 32 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	25 24 rotations en planche 3 séries   30sec repos
26 18 rotations en planche 36 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	27 24 rotations en planche 3 séries   30sec repos	28 18 rotations en planche 36 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	29 26 rotations en planche 3 séries   30sec repos	30 20 rotations en planche 40 toucher-épaules 3 séries   30sec repos