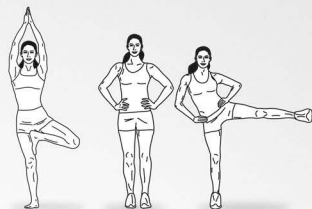


# équilibre



DÉFI DE 30 JOURS

 darebee.fr

le temps de maintien est total,  
changez de jambe à mi-temps

1 3 minutes maintien en équilibre sans pause	2 80 levées de jambe pendant la journée	3 4 minutes maintien en équilibre en tout	4 80 levées de jambe 40/40 sans pause	5 4 minutes maintien en équilibre sans pause
6 100 levées de jambe pendant la journée	7 5 minutes maintien en équilibre en tout	8 100 levées de jambe 50/50 sans pause	9 5 minutes maintien en équilibre sans pause	10 120 levées de jambe pendant la journée
11 6 minutes maintien en équilibre en tout	12 120 levées de jambe 60/60 sans pause	13 6 minutes maintien en équilibre sans pause	14 140 levées de jambe pendant la journée	15 7 minutes maintien en équilibre en tout
16 140 levées de jambe 70/70 sans pause	17 7 minutes maintien en équilibre sans pause	18 160 levées de jambe pendant la journée	19 8 minutes maintien en équilibre en tout	20 160 levées de jambe 80/80 sans pause
21 8 minutes maintien en équilibre sans pause	22 180 levées de jambe pendant la journée	23 9 minutes maintien en équilibre en tout	24 180 levées de jambe 90/90 sans pause	25 9 minutes maintien en équilibre sans pause
26 200 levées de jambe pendant la journée	27 10 minutes maintien en équilibre en tout	28 200 levées de jambe 100/100 sans pause	29 10 minutes maintien en équilibre sans pause	30 2 min maintien suivi par 200 levées de jambe