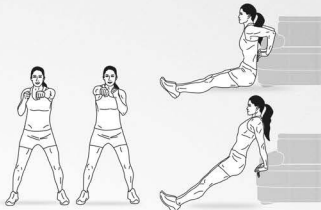


super bras

DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr



1 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	2 10 triceps dips 3 séries 30sec repos	3 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	4 10 triceps dips 3 séries 30sec repos	5 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos
6 12 triceps dips 3 séries 30sec repos	7 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	8 12 triceps dips 3 séries 30sec repos	9 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	10 14 triceps dips 3 séries 30sec repos
11 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	12 14 triceps dips 3 séries 30sec repos	13 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	14 16 triceps dips 3 séries 30sec repos	15 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos
16 16 triceps dips 3 séries 30sec repos	17 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	18 18 triceps dips 3 séries 30sec repos	19 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	20 18 triceps dips 3 séries 30sec repos
21 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	22 20 triceps dips 3 séries 30sec repos	23 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	24 20 triceps dips 3 séries 30sec repos	25 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos
26 22 triceps dips 3 séries 30sec repos	27 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	28 22 triceps dips 3 séries 30sec repos	29 60sec coups de poing 3 séries 30sec repos	30 24 triceps dips 3 séries 30sec repos