

superjambes



DÉFI DE 30 JOURS [© darebee.fr](http://darebee.fr)

1 22 levées en arrière 3 séries 30sec repos	2 22 levées latérales 3 séries 30sec repos	3 24 levées en arrière 3 séries 30sec repos	4 24 levées latérales 3 séries 30sec repos	5 26 levées en arrière 3 séries 30sec repos
6 26 levées latérales 3 séries 30sec repos	7 28 levées en arrière 3 séries 30sec repos	8 28 levées latérales 3 séries 30sec repos	9 30 levées en arrière 3 séries 30sec repos	10 30 levées latérales 3 séries 30sec repos
11 32 levées en arrière 3 séries 30sec repos	12 32 levées latérales 3 séries 30sec repos	13 34 levées en arrière 3 séries 30sec repos	14 34 levées latérales 3 séries 30sec repos	15 36 levées en arrière 3 séries 30sec repos
16 36 levées latérales 3 séries 30sec repos	17 38 levées en arrière 3 séries 30sec repos	18 38 levées latérales 3 séries 30sec repos	19 40 levées en arrière 3 séries 30sec repos	20 40 levées latérales 3 séries 30sec repos
21 42 levées en arrière 3 séries 30sec repos	22 42 levées latérales 3 séries 30sec repos	23 44 levées en arrière 3 séries 30sec repos	24 44 levées latérales 3 séries 30sec repos	25 46 levées en arrière 3 séries 30sec repos
26 46 levées latérales 3 séries 30sec repos	27 48 levées en arrière 3 séries 30sec repos	28 48 levées latérales 3 séries 30sec repos	29 50 levées en arrière 3 séries 30sec repos	30 50 levées latérales 3 séries 30sec repos