

BOXEUR



— DÉFI DE 30 JOURS — © darebee.fr

1 1min levées genoux 4 séries 1min repos	2 10 pompes 40 coups de poing 4 séries 30sec repos	3 400 coups de poing pendant la journée	4 1min non-stop: 1 pompe 4 coups de poing	5 20sec levées genoux 20sec coups de poing 4 séries sans repos
6 10 pompes 40 coups de poing 4 séries sans repos	7 800 coups de poing pendant la journée	8 1min non-stop: 1 pompe 4 coups de poing	9 1min levées genoux 5 séries 1min repos	10 10 pompes 40 coups de poing 5 séries 30sec repos
11 1200 coups de poing pendant la journée	12 1min non-stop: 1 pompe 4 coups de poing	13 20sec levées genoux 20sec coups de poing 5 séries sans repos	14 10 pompes 40 coups de poing 5 séries sans repos	15 1400 coups de poing pendant la journée
16 2min non-stop: 1 pompe 4 coups de poing	17 1min levées genoux 6 séries 1min repos	18 10 pompes 40 coups de poing 6 séries 30sec repos	19 1600 coups de poing pendant la journée	20 2min non-stop: 1 pompe 4 coups de poing
21 20sec levées genoux 20sec coups de poing 6 séries sans repos	22 10 pompes 40 coups de poing 6 séries sans repos	23 1800 coups de poing pendant la journée	24 2min non-stop: 1 pompe 4 coups de poing	25 1min levées genoux 7 séries 1min repos
26 10 pompes 40 coups de poing 7 séries 30sec repos	27 2000 coups de poing pendant la journée	28 3min non-stop: 1 pompe 4 coups de poing	29 20sec levées genoux 20sec coups de poing 7 séries sans repos	30 10 pompes 40 coups de poing 7 séries sans repos