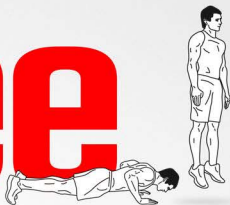


burpee



DÉFI DE 30 JOURS

 [darebee.fr](https://www.instagram.com/darebee.fr)

découpez en série plus faciles à réaliser

1 10 burpees	2 20 burpees	3 25 burpees	4 30sec planche 2 fois par jour	5 25 burpees
6 30 burpees	7 45 burpees	8 30sec planche 3 fois par jour	9 45 burpees	10 50 burpees
11 55 burpees	12 30sec planche 4 fois par jour	13 55 burpees	14 60 burpees	15 65 burpees
16 45sec planche 2 fois par jour	17 65 burpees	18 70 burpees	19 75 burpees	20 45sec planche 3 fois par jour
21 75 burpees	22 80 burpees	23 85 burpees	24 45sec planche 4 fois par jour	25 85 burpees
26 90 burpees	27 95 burpees	28 60sec planche 5 fois par jour	29 95 burpees	30 100 burpees