

cardio &

abdos



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 20 levées genoux 20 grimpeurs 3 séries 1 min repos	2 100 battements pendant la journée	3 1min levées genoux allez à fond ! 3 séries 1 min repos	4 1min battements 3 séries 1 min repos	5 20 levées genoux 20 grimpeurs 4 séries 1 min repos
6 140 battements pendant la journée	7 1min levées genoux allez à fond ! 3 séries 1 min repos	8 1min battements 3 séries 1 min repos	9 30 levées genoux 30 grimpeurs 3 séries 1 min repos	10 180 battements pendant la journée
11 1min levées genoux allez à fond ! 3 séries 1 min repos	12 1min battements 3 séries 1 min repos	13 30 levées genoux 30 grimpeurs 4 séries 1 min repos	14 220 battements pendant la journée	15 1min levées genoux allez à fond ! 3 séries 1 min repos
16 1min battements 3 séries 1 min repos	17 40 levées genoux 40 grimpeurs 3 séries 1 min repos	18 260 battements pendant la journée	19 1min levées genoux allez à fond ! 3 séries 1 min repos	20 1min battements 3 séries 1 min repos
21 40 levées genoux 40 grimpeurs 4 séries 1 min repos	22 300 battements pendant la journée	23 1min levées genoux allez à fond ! 3 séries 1 min repos	24 1min battements 3 séries 1 min repos	25 50 levées genoux 50 grimpeurs 3 séries 1 min repos
26 340 battements pendant la journée	27 1min levées genoux allez à fond ! 3 séries 1 min repos	28 1min battements 3 séries 1 min repos	29 50 levées genoux 50 grimpeurs 4 séries 1 min repos	30 400 battements pendant la journée