

cardio &

# core



— DÉFI DE 30 JOURS —

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	2 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	3 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	4 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	5 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos
6 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	7 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	8 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	9 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	10 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos
11 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	12 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	13 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	14 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	15 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos
16 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	17 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	18 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	19 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	20 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos
21 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	22 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	23 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	24 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	25 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos
26 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	27 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	28 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos	29 30sec levées genoux 4 séries   30sec repos	30 30sec grimpeurs 4 séries   30sec repos