

cardio blast



DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr

Découpez en séries plus faciles à réaliser.

1 50 jumping jacks	2 60 levées genoux	3 100 jumping jacks	4 80 levées genoux	5 150 jumping jacks
6 100 levées genoux	7 200 jumping jacks	8 120 levées genoux	9 250 jumping jacks	10 140 levées genoux
11 300 jumping jacks	12 160 levées genoux	13 350 jumping jacks	14 180 levées genoux	15 400 jumping jacks
16 200 levées genoux	17 450 jumping jacks	18 220 levées genoux	19 500 jumping jacks	20 240 levées genoux
21 550 jumping jacks	22 260 levées genoux	23 600 jumping jacks	24 280 levées genoux	25 650 jumping jacks
26 300 levées genoux	27 700 jumping jacks	28 320 levées genoux	29 750 jumping jacks	30 340 levées genoux