

cardio

découpez en séries
plus faciles à réaliser



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 40 levées genoux 20 grimpeurs	2 60 levées genoux 40 grimpeurs	3 20 levées genoux 60 grimpeurs	4 40 levées genoux 20 grimpeurs	5 60 levées genoux 40 grimpeurs
6 60 levées genoux 20 grimpeurs	7 80 levées genoux 40 grimpeurs	8 40 levées genoux 20 grimpeurs	9 80 levées genoux 40 grimpeurs	10 80 levées genoux 60 grimpeurs
11 100 levées genoux 20 grimpeurs	12 80 levées genoux 40 grimpeurs	13 40 levées genoux 40 grimpeurs	14 80 levées genoux 60 grimpeurs	15 100 levées genoux 60 grimpeurs
16 140 levées genoux 40 grimpeurs	17 100 levées genoux 40 grimpeurs	18 40 levées genoux 80 grimpeurs	19 100 levées genoux 40 grimpeurs	20 140 levées genoux 60 grimpeurs
21 160 levées genoux 40 grimpeurs	22 120 levées genoux 60 grimpeurs	23 60 levées genoux 20 grimpeurs	24 100 levées genoux 40 grimpeurs	25 160 levées genoux 20 grimpeurs
26 200 levées genoux 20 grimpeurs	27 160 levées genoux 40 grimpeurs	28 100 levées genoux 20 grimpeurs	29 100 levées genoux 80 grimpeurs	30 240 levées genoux 60 grimpeurs