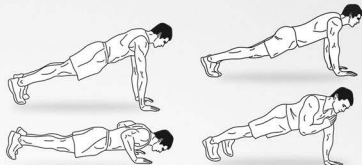


# DECS & bras

— DÉFI DE 30 JOURS —



© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	2 20 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	3 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	4 22 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	5 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos
6 24 toucher-épaules 3 séries   30sec repos	7 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	8 20 toucher-épaules 4 séries   30sec repos	9 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	10 22 toucher-épaules 4 séries   30sec repos
11 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	12 24 toucher-épaules 4 séries   30sec repos	13 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	14 20 toucher-épaules 5 séries   30sec repos	15 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos
16 22 toucher-épaules 5 séries   30sec repos	17 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	18 24 toucher-épaules 5 séries   30sec repos	19 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	20 20 toucher-épaules 6 séries   30sec repos
21 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	22 22 toucher-épaules 6 séries   30sec repos	23 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	24 24 toucher-épaules 6 séries   30sec repos	25 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos
26 20 toucher-épaules 7 séries   30sec repos	27 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	28 22 toucher-épaules 7 séries   30sec repos	29 jusqu'à l'épuisement pompes 3 séries   30sec repos	30 24 toucher-épaules 7 séries   30sec repos