

core



DÉFI DE 30 JOURS

 darebee.fr

découpez en séries plus faciles à réaliser

1 6 pompes 15sec planche 10 levées de bras	2 10 pompes 15sec planche 12 levées de bras	3 12 pompes 15sec planche 14 levées de bras	4 60sec planche 10 levées de bras	5 14 pompes 15sec planche 16 levées de bras
6 16 pompes 20sec planche 18 levées de bras	7 20 pompes 20sec planche 20 levées de bras	8 60sec planche 10 levées de bras	9 22 pompes 20sec planche 22 levées de bras	10 22 pompes 20sec planche 22 levées de bras
11 26 pompes 25sec planche 26 levées de bras	12 60sec planche 10 levées de bras	13 28 pompes 25sec planche 28 levées de bras	14 30 pompes 25sec planche 30 levées de bras	15 32 pompes 25sec planche 32 levées de bras
16 60sec planche 10 levées de bras	17 34 pompes 30sec planche 34 levées de bras	18 36 pompes 30sec planche 36 levées de bras	19 38 pompes 30sec planche 38 levées de bras	20 60sec planche 10 levées de bras
21 40 pompes 35sec planche 40 levées de bras	22 42 pompes 35sec planche 42 levées de bras	23 46 pompes 35sec planche 44 levées de bras	24 60sec planche 10 levées de bras	25 48 pompes 35sec planche 46 levées de bras
26 50 pompes 40sec planche 48 levées de bras	27 52 pompes 40sec planche 50 levées de bras	28 60sec planche 10 levées de bras	29 54 pompes 45sec planche 52 levées de bras	30 60 pompes 45sec planche 60 levées de bras