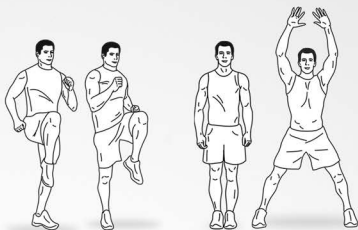


au quotidien CARDIO

DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr



1 22 levées genoux 3 séries 30sec repos	2 22 jumping jacks 3 séries 30sec repos	3 24 levées genoux 3 séries 30sec repos	4 24 jumping jacks 3 séries 30sec repos	5 26 levées genoux 3 séries 30sec repos
6 26 jumping jacks 3 séries 30sec repos	7 28 levées genoux 3 séries 30sec repos	8 28 jumping jacks 3 séries 30sec repos	9 30 levées genoux 3 séries 30sec repos	10 30 jumping jacks 3 séries 30sec repos
11 32 levées genoux 3 séries 30sec repos	12 32 jumping jacks 3 séries 30sec repos	13 34 levées genoux 3 séries 30sec repos	14 34 jumping jacks 3 séries 30sec repos	15 36 levées genoux 3 séries 30sec repos
16 36 jumping jacks 3 séries 30sec repos	17 38 levées genoux 3 séries 30sec repos	18 38 jumping jacks 3 séries 30sec repos	19 40 levées genoux 3 séries 30sec repos	20 40 jumping jacks 3 séries 30sec repos
21 42 levées genoux 3 séries 30sec repos	22 42 jumping jacks 3 séries 30sec repos	23 44 levées genoux 3 séries 30sec repos	24 44 jumping jacks 3 séries 30sec repos	25 46 levées genoux 3 séries 30sec repos
26 46 jumping jacks 3 séries 30sec repos	27 48 levées genoux 3 séries 30sec repos	28 48 jumping jacks 3 séries 30sec repos	29 50 levées genoux 3 séries 30sec repos	30 50 jumping jacks 3 séries 30sec repos