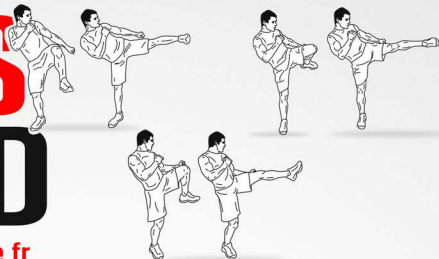


COUPS DE PIED



DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr

1 22 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	2 22 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	3 22 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	4 24 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	5 24 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos
6 24 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	7 26 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	8 26 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	9 26 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	10 28 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos
11 28 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	12 28 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	13 30 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	14 30 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	15 30 coups de pied de face 3 séries 30sec repos
16 32 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	17 32 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	18 32 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	19 34 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	20 34 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos
21 34 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	22 36 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	23 36 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	24 36 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	25 38 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos
26 38 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	27 38 coups de pied de face 3 séries 30sec repos	28 40 coups de pied de côté 3 séries 30sec repos	29 40 coups de pied circulaires 3 séries 30sec repos	30 40 coups de pied de face 3 séries 30sec repos