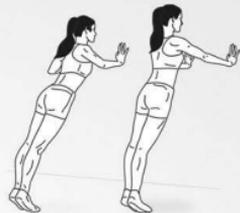


POMPES

CHAQUE

JOUR



DÉFI DE 30 JOURS

© darebee.fr

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 10 pompes 3 séries 30sec repos | 2 30 pompes pendant la journée | 3 10 pompes 3 séries 30sec repos | 4 30 pompes pendant la journée | 5 10 pompes 3 séries 30sec repos |
| 6 30 pompes pendant la journée | 7 11 pompes 3 séries 30sec repos | 8 35 pompes pendant la journée | 9 11 pompes 3 séries 30sec repos | 10 35 pompes pendant la journée |
| 11 11 pompes 3 séries 30sec repos | 12 35 pompes pendant la journée | 13 12 pompes 3 séries 30sec repos | 14 40 pompes pendant la journée | 15 12 pompes 3 séries 30sec repos |
| 16 40 pompes pendant la journée | 17 12 pompes 3 séries 30sec repos | 18 40 pompes pendant la journée | 19 13 pompes 3 séries 30sec repos | 20 45 pompes pendant la journée |
| 21 13 pompes 3 séries 30sec repos | 22 45 pompes pendant la journée | 23 13 pompes 3 séries 30sec repos | 24 45 pompes pendant la journée | 25 14 pompes 3 séries 30sec repos |
| 26 50 pompes pendant la journée | 27 14 pompes 3 séries 30sec repos | 28 50 pompes pendant la journée | 29 14 pompes 3 séries 30sec repos | 30 50 pompes pendant la journée |