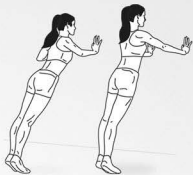


# POMPES

# CHAQUE

# JOUR



DÉFI DE 30 JOURS

© [darebee.fr](http://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