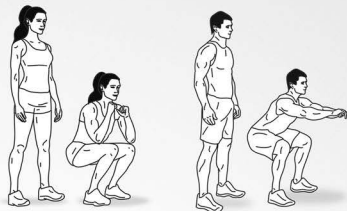


AU QUOTIDIEN SQUATS

DÉFI DE 30 JOURS @ darebee.fr



5-count = en comptant jusqu'à 5

1 5 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	2 50 squats pendant la journée	3 5 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	4 50 squats pendant la journée	5 6 squats 5-count maintien 4 séries sans repos
6 55 squats pendant la journée	7 6 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	8 55 squats pendant la journée	9 7 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	10 60 squats pendant la journée
11 7 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	12 60 squats pendant la journée	13 8 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	14 65 squats pendant la journée	15 8 squats 5-count maintien 4 séries sans repos
16 65 squats pendant la journée	17 9 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	18 70 squats pendant la journée	19 9 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	20 70 squats pendant la journée
21 10 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	22 75 squats pendant la journée	23 10 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	24 75 squats pendant la journée	25 11 squats 5-count maintien 4 séries sans repos
26 80 squats pendant la journée	27 11 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	28 80 squats pendant la journée	29 12 squats 5-count maintien 4 séries sans repos	30 85 squats pendant la journée