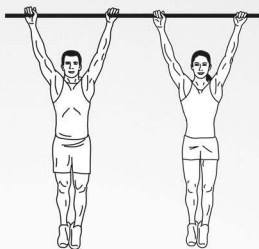


# DEAD HANG



DEFI DE 30 JOURS  
© darebee.fr

1 10 secondes 2 séries   30sec repos	2 20 secondes en une fois	3 10 secondes 2 séries   30sec repos	4 25 secondes en une fois	5 10 secondes 2 séries   30sec repos
6 30 secondes en une fois	7 10 secondes 2 séries   30sec repos	8 35 secondes en une fois	9 10 secondes 2 séries   30sec repos	10 40 secondes en une fois
11 10 secondes 2 séries   30sec repos	12 45 secondes en une fois	13 10 secondes 2 séries   30sec repos	14 50 secondes en une fois	15 10 secondes 2 séries   30sec repos
16 55 secondes en une fois	17 10 secondes 2 séries   30sec repos	18 60 secondes en une fois	19 10 secondes 2 séries   30sec repos	20 1min 10sec en une fois
21 10 secondes 2 séries   30sec repos	22 1min 20sec en une fois	23 10 secondes 2 séries   30sec repos	24 1min 30sec en une fois	25 10 secondes 2 séries   30sec repos
26 1min 40sec en une fois	27 10 secondes 2 séries   30sec repos	28 1min 50sec en une fois	29 10 secondes 2 séries   30sec repos	30 2 minutes en une fois