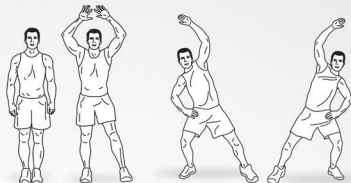


CARDIO FACILE



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 10 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	2 50 step jacks pendant la journée	3 10 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	4 50 step jacks pendant la journée	5 12 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos
6 60 step jacks pendant la journée	7 12 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	8 60 step jacks pendant la journée	9 14 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	10 70 step jacks pendant la journée
11 14 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	12 70 step jacks pendant la journée	13 16 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	14 80 step jacks pendant la journée	15 16 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos
16 80 step jacks pendant la journée	17 18 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	18 90 step jacks pendant la journée	19 18 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	20 90 step jacks pendant la journée
21 20 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	22 100 step jacks pendant la journée	23 20 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	24 100 step jacks pendant la journée	25 22 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos
26 110 step jacks pendant la journée	27 22 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	28 110 step jacks pendant la journée	29 24 step jacks 4 side jacks 4 séries sans repos	30 120 step jacks pendant la journée