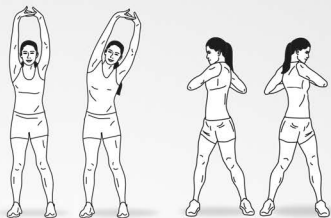


# CORE FACILE

— DÉFI DE 30 JOURS —



© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 8 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	2 30 flexions de côté pendant la journée	3 8 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	4 30 flexions de côté pendant la journée	5 10 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos
6 40 flexions de côté pendant la journée	7 10 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	8 40 flexions de côté pendant la journée	9 12 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	10 50 flexions de côté pendant la journée
11 12 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	12 50 flexions de côté pendant la journée	13 14 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	14 60 flexions de côté pendant la journée	15 14 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos
16 60 flexions de côté pendant la journée	17 16 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	18 70 flexions de côté pendant la journée	19 16 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	20 70 flexions de côté pendant la journée
21 18 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	22 80 flexions de côté pendant la journée	23 18 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	24 80 flexions de côté pendant la journée	25 20 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos
26 90 flexions de côté pendant la journée	27 20 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	28 90 flexions de côté pendant la journée	29 22 flexions de côté 4 torsions du buste 3 séries   sans repos	30 100 flexions de côté pendant la journée