

# endurance



DÉFI DE 30 JOURS



@ darebee.fr

1 1 minute levées de genoux sans arrêt	2 30 secondes planche en une seule fois	3 1min 30sec levées de genoux sans arrêt	4 40 secondes planche sur les coudes en une seule fois	5 2 minutes levées de genoux sans arrêt
6 60 secondes planche sur les coudes en une seule fois	7 2min 30sec levées de genoux sans arrêt	8 1min 20sec planche sur les coudes en une seule fois	9 3 minutes levées de genoux sans arrêt	10 1min 40sec planche sur les coudes en une seule fois
11 3min 30sec levées de genoux sans arrêt	12 2 minutes planche sur les coudes en une seule fois	13 4 minutes levées de genoux sans arrêt	14 2min 20sec planche sur les coudes en une seule fois	15 4min 30sec levées de genoux sans arrêt
16 2min 40sec planche sur les coudes en une seule fois	17 5 minutes levées de genoux sans arrêt	18 3 minutes planche sur les coudes en une seule fois	19 5min 30sec levées de genoux sans arrêt	20 3min 20sec planche sur les coudes en une seule fois
21 6 minutes levées de genoux sans arrêt	22 3min 40sec planche sur les coudes en une seule fois	23 6min 30sec levées de genoux sans arrêt	24 4 minutes planche sur les coudes en une seule fois	25 7 minutes levées de genoux sans arrêt
26 4min 20sec planche sur les coudes en une seule fois	27 7min 30sec levées de genoux sans arrêt	28 4min 40sec planche sur les coudes en une seule fois	29 8 minutes levées de genoux sans arrêt	30 5 minutes planche sur les coudes en une seule fois