

CARDIO ÉPIQUE



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 10 levées genou lentes 10 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	2 16 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos	3 12 levées genou lentes 12 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	4 16 grimpeurs rapides 5 séries 30sec repos	5 12 levées genou lentes 12 levées genou sprint 5 séries 30sec repos
6 18 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos	7 14 levées genou lentes 14 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	8 18 grimpeurs rapides 5 séries 30sec repos	9 14 levées genou lentes 14 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	10 20 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos
11 16 levées genou lentes 16 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	12 20 grimpeurs rapides 5 séries 30sec repos	13 16 levées genou lentes 16 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	14 22 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos	15 18 levées genou lentes 18 levées genou sprint 5 séries 30sec repos
16 22 grimpeurs rapides 5 séries 30sec repos	17 18 levées genou lentes 18 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	18 24 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos	19 20 levées genou lentes 20 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	20 24 grimpeurs rapides 5 séries 30sec repos
21 20 levées genou lentes 20 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	22 26 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos	23 22 levées genou lentes 22 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	24 26 grimpeurs rapides 5 séries 30sec repos	25 22 levées genou lentes 22 levées genou sprint 5 séries 30sec repos
26 28 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos	27 24 levées genou lentes 24 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	28 28 grimpeurs rapides 5 séries 30sec repos	29 24 levées genou lentes 24 levées genou sprint 5 séries 30sec repos	30 30 grimpeurs lents 5 séries 30sec repos