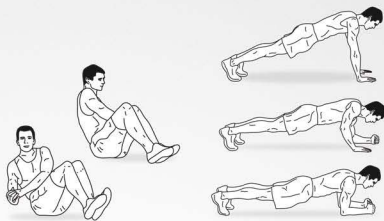


CORE ÉPIQUE



DEFI DE 30 JOURS @ darebee.fr

10-count - maintien en comptant jusqu'à 10.

1 6 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	2 12 rotations russes 4 séries 30sec repos	3 6 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	4 12 rotations russes 4 séries 30sec repos	5 7 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos
6 14 rotations russes 4 séries 30sec repos	7 7 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	8 14 rotations russes 4 séries 30sec repos	9 8 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	10 16 rotations russes 4 séries 30sec repos
11 8 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	12 16 rotations russes 4 séries 30sec repos	13 9 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	14 18 rotations russes 4 séries 30sec repos	15 9 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos
16 18 rotations russes 4 séries 30sec repos	17 10 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	18 20 rotations russes 4 séries 30sec repos	19 10 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	20 20 rotations russes 4 séries 30sec repos
21 11 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	22 22 rotations russes 4 séries 30sec repos	23 11 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	24 22 rotations russes 4 séries 30sec repos	25 12 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos
26 24 rotations russes 4 séries 30sec repos	27 12 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	28 24 rotations russes 4 séries 30sec repos	29 13 planches dynamiques 10-count planche 4 séries 30sec repos	30 26 rotations russes 4 séries 30sec repos