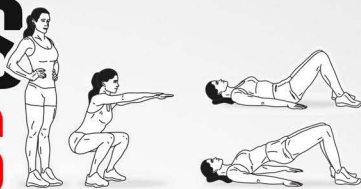


# FESSIERS ÉPIQUES



DÉFI DE 30 JOURS

 [darebee.fr](https://darebee.fr)

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

1 26 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	2 26 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	3 26 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	4 26 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	5 28 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos
6 28 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	7 28 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	8 28 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	9 30 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	10 30 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos
11 30 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	12 30 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	13 32 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	14 32 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	15 32 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos
16 32 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	17 34 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	18 34 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	19 34 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	20 34 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos
21 36 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	22 36 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	23 36 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	24 36 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	25 38 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos
26 38 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	27 38 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	28 38 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos	29 40 ponts 10-count maintien 4 séries   30sec repos	30 40 squats 10-count maintien 4 séries   30sec repos