

# PLANCHE

## CINQ MINUTES

DÉFI DE 30 JOURS © [darebee.fr](http://darebee.fr)



1	20 secondes planche sur les coudes	2	25 secondes planche sur les coudes	3	30 secondes planche sur les coudes	4	10 répétitions superman 2 séries   30sec repos	5	45 secondes planche sur les coudes
6	60 secondes planche sur les coudes	7	1min 10sec planche sur les coudes	8	12 répétitions superman 2 séries   30sec repos	9	1min 30sec planche sur les coudes	10	1min 40sec planche sur les coudes
11	1min 45sec planche sur les coudes	12	15 répétitions superman 2 séries   30sec repos	13	2 minutes planche sur les coudes	14	2min 10sec planche sur les coudes	15	2min 30sec planche sur les coudes
16	2min 40sec planche sur les coudes	17	16 répétitions superman 2 séries   30sec repos	18	3 minutes planche sur les coudes	19	3min 20sec planche sur les coudes	20	3min 30sec planche sur les coudes
21	18 répétitions superman 2 séries   30sec repos	22	3min 40sec planche sur les coudes	23	3min 50sec planche sur les coudes	24	4 minutes planche sur les coudes	25	4min 20sec planche sur les coudes
26	20 répétitions superman 2 séries   30sec repos	27	4min 30sec planche sur les coudes	28	4min 40sec planche sur les coudes	29	25 répétitions superman 2 séries   30sec repos	30	5 minute planche sur les coudes