

# FLEXIBILITÉ



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 40 fentes latérales 30sec grand écart au total	2 40 fentes latérales 35sec grand écart au total	3 40 fentes latérales 40sec grand écart au total	4 10 ponts 3 séries   30sec repos	5 60 fentes latérales 45sec grand écart au total
6 60 fentes latérales 50sec grand écart au total	7 60 fentes latérales 55sec grand écart au total	8 10 ponts 4 séries   30sec repos	9 80 fentes latérales 1min grand écart au total	10 80 fentes latérales 1min10sec grand écart au total
11 80 fentes latérales 1min20sec grand écart au total	12 10 ponts 5 séries   30sec repos	13 100 fentes latérales 1min30sec grand écart au total	14 100 fentes latérales 1min40sec grand écart au total	15 100 fentes latérales 2min grand écart au total
16 20 ponts 3 séries   30sec repos	17 120 fentes latérales 2min10sec grand écart au total	18 120 fentes latérales 2min20sec grand écart au total	19 120 fentes latérales 2min30sec grand écart au total	20 20 ponts 4 séries   30sec repos
21 140 fentes latérales 2min40sec grand écart au total	22 140 fentes latérales 2min50sec grand écart au total	23 140 fentes latérales 3min grand écart au total	24 20 ponts 5 séries   30sec repos	25 160 fentes latérales 3min10sec grand écart au total
26 160 fentes latérales 3min20sec grand écart au total	27 160 fentes latérales 3min40sec grand écart au total	28 25 ponts 4 séries   30sec repos	29 180 fentes latérales 3min40sec grand écart au total	30 200 fentes latérales 4min grand écart au total