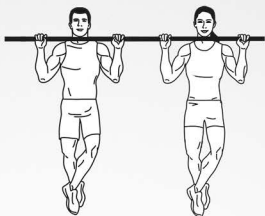


FLEX HANG



DÉFI DE 30 JOURS
© darebee.fr

1 5 secondes 3 séries 30sec repos	2 10 secondes en une fois	3 5 secondes 3 séries 30sec repos	4 10 secondes en une fois	5 5 secondes 3 séries 30sec repos
6 15 secondes en une fois	7 5 secondes 3 séries 30sec repos	8 15 secondes en une fois	9 5 secondes 3 séries 30sec repos	10 20 secondes en une fois
11 5 secondes 3 séries 30sec repos	12 20 secondes en une fois	13 5 secondes 3 séries 30sec repos	14 25 secondes en une fois	15 5 secondes 3 séries 30sec repos
16 25 secondes en une fois	17 5 secondes 3 séries 30sec repos	18 30 secondes en une fois	19 5 secondes 3 séries 30sec repos	20 30 secondes en une fois
21 5 secondes 3 séries 30sec repos	22 35 secondes en une fois	23 5 secondes 3 séries 30sec repos	24 35 secondes en une fois	25 5 secondes 3 séries 30sec repos
26 40 secondes en une fois	27 5 secondes 3 séries 30sec repos	28 40 secondes en une fois	29 5 secondes 3 séries 30sec repos	30 45 secondes en une fois