



de la marche à la **COURSE**

DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr

1 4 minutes marche 1 minute course 3 séries au total	2 4 minutes marche 1 minute course 4 séries au total	3 2 minutes marche 2 minutes course 2 séries au total	4 15 minutes marche	5 1 minute marche 10 secondes sprint 5 séries au total
6 2 minutes marche 2 minutes course 3 séries au total	7 3 minutes marche 2 minutes course 3 séries au total	8 15 minutes marche	9 2 minutes marche 2 minutes course 4 séries au total	10 2 minutes marche 10 secondes sprint 5 séries au total
11 5 minutes marche 2 minutes course 4 séries au total	12 15 minutes marche	13 2 minutes marche 3 minutes course 3 séries au total	14 2 minutes marche 2 minutes course 4 séries au total	15 2 minutes marche 20 secondes sprint 5 séries au total
16 15 minutes marche	17 3 minutes marche 3 minutes course 4 séries au total	18 2 minutes marche 3 minutes course 4 séries au total	19 3 minutes marche 3 minutes course 5 séries au total	20 15 minutes marche
21 1 minute marche 1 minute course 5 séries au total	22 1 minute marche 2 minutes course 3 séries au total	23 1 minute marche 3 minutes course 3 séries au total	24 15 minutes marche	25 2 minutes marche 25 secondes sprint 5 séries au total
26 1 minute marche 4 minutes course 3 séries au total	27 2 minutes marche 4 minutes course 4 séries au total	28 15 minutes marche	29 2 minutes marche 5 minutes course 3 séries au total	30 2 minutes marche 5 minutes course 4 séries au total