

fessiers d'acier



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 12 points 3 séries 30sec repos	2 40 levées de jambe au total	3 12 points 3 séries 30sec repos	4 40 levées de jambe au total	5 14 points 3 séries 30sec repos
6 50 levées de jambe au total	7 14 points 3 séries 30sec repos	8 50 levées de jambe au total	9 16 points 3 séries 30sec repos	10 60 levées de jambe au total
11 16 points 3 séries 30sec repos	12 60 levées de jambe au total	13 18 points 3 séries 30sec repos	14 70 levées de jambe au total	15 18 points 3 séries 30sec repos
16 70 levées de jambe au total	17 20 points 3 séries 30sec repos	18 80 levées de jambe au total	19 20 points 3 séries 30sec repos	20 80 levées de jambe au total
21 22 points 3 séries 30sec repos	22 90 levées de jambe au total	23 22 points 3 séries 30sec repos	24 90 levées de jambe au total	25 24 points 3 séries 30sec repos
26 100 levées de jambe au total	27 24 points 3 séries 30sec repos	28 100 levées de jambe au total	29 26 points 3 séries 30sec repos	30 100 levées de jambe au total