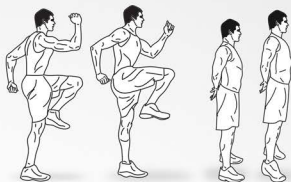


# LE GARDIEN

DÉFI DE 30 JOURS

© [darebee.fr](http://darebee.fr)



1 1 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	2 20 talons levés 10-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	3 1 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	4 20 talons levés 10-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	5 1 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>
6 20 talons levés 10-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	7 2 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	8 22 talons levés 12-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	9 2 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	10 22 talons levés 12-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>
11 2 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	12 22 talons levés 12-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	13 3 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	14 24 talons levés 14-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	15 3 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>
16 24 talons levés 14-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	17 3 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	18 24 talons levés 14-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	19 4 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	20 26 talons levés 16-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>
21 4 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	22 26 talons levés 16-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	23 4 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	24 26 talons levés 16-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	25 5 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>
26 28 talons levés 18-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	27 5 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	28 28 talons levés 18-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>	29 5 min pas de marche 1 min repos <b>3 séries</b>	30 30 talons levés 20-count maintien <b>3 séries   30sec repos</b>