

impact



DÉFI DE 30 JOURS

 darebee.fr

découpez en séries plus faciles à réaliser.

1 20 squats sautés 20 sauts en planche 20 burpees basiques	2 20 talons levés	3 20 sauts groupés	4 60 secondes planche	5 40 squats sautés 40 sauts en planche 40 burpees basiques
6 40 talons levés	7 40 sauts groupés	8 2 minutes planche	9 50 squats sautés 50 sauts en planche 50 burpees basiques	10 50 talons levés
11 50 sauts groupés	12 4 minutes planche	13 60 squats sautés 60 sauts en planche 60 burpees basiques	14 60 talons levés	15 60 sauts groupés
16 6 minutes planche	17 70 squats sautés 70 sauts en planche 70 burpees basiques	18 70 talons levés	19 70 sauts groupés	20 8 minutes planche
21 80 squats sautés 80 sauts en planche 80 burpees basiques	22 80 talons levés	23 80 sauts groupés	24 10 minutes planche	25 100 squats sautés 100 sauts en planche 100 burpees basiques
26 100 talons levés	27 100 sauts groupés	28 12 minutes planche	29 120 squats sautés 120 sauts en planche 120 burpees basiques	30 120 talons levés