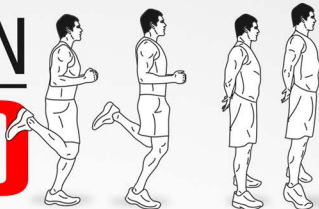


# À LA MAISON

# CARDIO



DEFI DE 30 JOURS  
© darebee.fr

1 1 minute talons fesses 3 séries   30sec repos	2 8 talons levés 3 séries   30sec repos	3 1 minute talons fesses 3 séries   30sec repos	4 8 talons levés 3 séries   30sec repos	5 1 minute talons fesses 3 séries   30sec repos
6 8 talons levés 3 séries   30sec repos	7 1min 30sec talons fesses 3 séries   30sec repos	8 10 talons levés 3 séries   30sec repos	9 1min 30sec talons fesses 3 séries   30sec repos	10 10 talons levés 3 séries   30sec repos
11 1min 30sec talons fesses 3 séries   30sec repos	12 10 talons levés 3 séries   30sec repos	13 2 minutes talons fesses 3 séries   30sec repos	14 12 talons levés 3 séries   30sec repos	15 2 minutes talons fesses 3 séries   30sec repos
16 12 talons levés 3 séries   30sec repos	17 2 minutes talons fesses 3 séries   30sec repos	18 12 talons levés 3 séries   30sec repos	19 2min 30sec talons fesses 3 séries   30sec repos	20 14 talons levés 3 séries   30sec repos
21 2min 30sec talons fesses 3 séries   30sec repos	22 14 talons levés 3 séries   30sec repos	23 2min 30sec talons fesses 3 séries   30sec repos	24 14 talons levés 3 séries   30sec repos	25 3 minutes talons fesses 3 séries   30sec repos
26 16 talons levés 3 séries   30sec repos	27 3 minutes talons fesses 3 séries   30sec repos	28 16 talons levés 3 séries   30sec repos	29 3 minutes talons fesses 3 séries   30sec repos	30 16 talons levés 3 séries   30sec repos