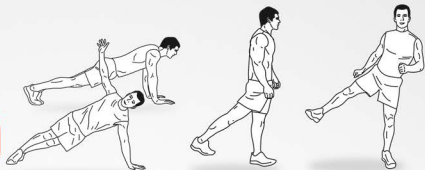


# CORE DE FER



DÉFI DE 30 JOURS @ darebee.fr

1 10 rotations en planche 3 séries   30sec repos	2 20 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	3 10 rotations en planche 3 séries   30sec repos	4 20 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	5 12 rotations en planche 3 séries   30sec repos
6 30 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	7 12 rotations en planche 3 séries   30sec repos	8 30 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	9 14 rotations en planche 3 séries   30sec repos	10 40 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté
11 14 rotations en planche 3 séries   30sec repos	12 40 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	13 16 rotations en planche 3 séries   30sec repos	14 50 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	15 16 rotations en planche 3 séries   30sec repos
16 50 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	17 18 rotations en planche 3 séries   30sec repos	18 60 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	19 18 rotations en planche 3 séries   30sec repos	20 60 sec maintien: jambe en arrière jambe de côté
21 20 rotations en planche 3 séries   30sec repos	22 1min 10sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	23 20 rotations en planche 3 séries   30sec repos	24 1min 10sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	25 22 rotations en planche 3 séries   30sec repos
26 1min 20sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	27 22 rotations en planche 3 séries   30sec repos	28 1min 20sec maintien: jambe en arrière jambe de côté	29 24 rotations en planche 3 séries   30sec repos	30 1min 30sec maintien: jambe en arrière jambe de côté