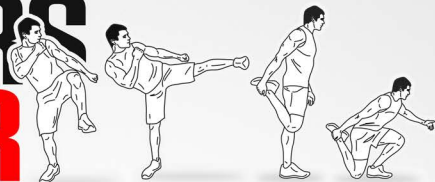


FESSIERS DE FER



— DÉFI DE 30 JOURS —

@ darebee.fr

1 20 coups de pied 2 séries 30sec repos	2 8 squats de crevette 2 séries 30sec repos	3 80 coups de pied pendant la journée	4 10 squats de crevette 2 séries 30sec repos	5 24 coups de pied 2 séries 30sec repos
6 12 squats de crevette 2 séries 30sec repos	7 100 coups de pied pendant la journée	8 8 squats de crevette 2 séries 30sec repos	9 20 coups de pied 3 séries 30sec repos	10 10 squats de crevette 3 séries 30sec repos
11 120 coups de pied pendant la journée	12 12 squats de crevette 3 séries 30sec repos	13 24 coups de pied 3 séries 30sec repos	14 8 squats de crevette 4 séries 30sec repos	15 140 coups de pied pendant la journée
16 10 squats de crevette 4 séries 30sec repos	17 20 coups de pied 4 séries 30sec repos	18 12 squats de crevette 4 séries 30sec repos	19 160 coups de pied pendant la journée	20 8 squats de crevette 5 séries 30sec repos
21 24 coups de pied 4 séries 30sec repos	22 10 squats de crevette 5 séries 30sec repos	23 180 coups de pied pendant la journée	24 12 squats de crevette 5 séries 30sec repos	25 20 coups de pied 5 séries 30sec repos
26 8 squats de crevette 6 séries 30sec repos	27 200 coups de pied pendant la journée	28 10 squats de crevette 6 séries 30sec repos	29 24 coups de pied 5 séries 30sec repos	30 12 squats de crevette 6 séries 30sec repos