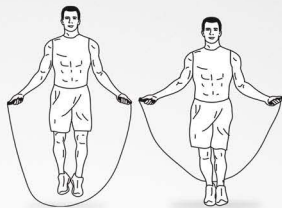


# SAUTS À LA CORDE



DEFI DE 30 JOURS  
@ darebee.fr

1	1min de sauts 3 séries   1min repos	2	4min au total pendant la journée	3	2min de sauts sans arrêt	4	1min de sauts 3 séries   1min repos	5	200 sauts en une fois
6	1min de sauts 3 séries   1min repos	7	4min au total pendant la journée	8	2min de sauts sans arrêt	9	1min de sauts 3 séries   1min repos	10	400 sauts en une fois
11	1min de sauts 4 séries   1min repos	12	6min au total pendant la journée	13	3min de sauts sans arrêt	14	1min de sauts 4 séries   1min repos	15	450 sauts en une fois
16	1min de sauts 4 séries   1min repos	17	6min au total pendant la journée	18	3min de sauts sans arrêt	19	1min de sauts 4 séries   1min repos	20	600 sauts en une fois
21	1min de sauts 4 séries   1min repos	22	8min au total pendant la journée	23	4min de sauts sans arrêt	24	1min de sauts 4 séries   1min repos	25	800 sauts en une fois
26	1min de sauts 5 séries   1min repos	27	10min au total pendant la journée	28	4min de sauts sans arrêt	29	1min de sauts 5 séries   1min repos	30	1000 sauts en une fois