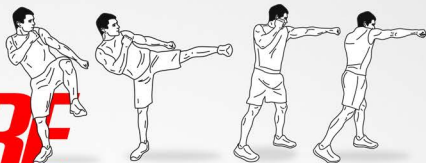


# COUPS DE MAÎTRE



— DÉFI DE 30 JOURS —

@ darebee.fr

1 20 coups de pied 3 séries   30sec repos	2 20 coups de poing 3 séries   30sec repos	3 100 coups de pied pendant la journée	4 100 coups de poing pendant la journée	5 20 coups de pied 4 séries   30sec repos
6 20 coups de poing 4 séries   30sec repos	7 150 coups de pied pendant la journée	8 150 coups de poing pendant la journée	9 30 coups de pied 3 séries   30sec repos	10 30 coups de poing 3 séries   30sec repos
11 200 coups de pied pendant la journée	12 200 coups de poing pendant la journée	13 30 coups de pied 4 séries   30sec repos	14 30 coups de poing 4 séries   30sec repos	15 250 coups de pied pendant la journée
16 250 coups de poing pendant la journée	17 40 coups de pied 3 séries   30sec repos	18 40 coups de poing 3 séries   30sec repos	19 300 coups de pied pendant la journée	20 300 coups de poing pendant la journée
21 40 coups de pied 4 séries   30sec repos	22 40 coups de poing 4 séries   30sec repos	23 350 coups de pied pendant la journée	24 350 coups de poing pendant la journée	25 50 coups de pied 3 séries   30sec repos
26 50 coups de poing 3 séries   30sec repos	27 400 coups de pied pendant la journée	28 400 coups de poing pendant la journée	29 50 coups de pied 4 séries   30sec repos	30 50 coups de poing 4 séries   30sec repos