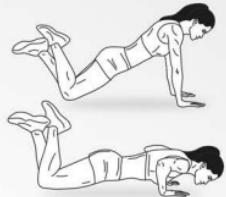


sur les genoux pompes

— DÉFI DE 30 JOURS — [© darebee.fr](https://darebee.fr)



1	5 pompes 3 séries 30sec repos	20 secondes maintien en position de pompe	3	5 pompes 3 séries 30sec repos	4	20 secondes maintien en position de pompe	5	6 pompes 3 séries 30sec repos	
6	25 secondes maintien en position de pompe	7	6 pompes 3 séries 30sec repos	8	25 secondes maintien en position de pompe	9	7 pompes 3 séries 30sec repos	10	30 secondes maintien en position de pompe
11	7 pompes 3 séries 30sec repos	12	30 secondes maintien en position de pompe	13	8 pompes 3 séries 30sec repos	14	35 secondes maintien en position de pompe	15	8 pompes 3 séries 30sec repos
16	35 secondes maintien en position de pompe	17	9 pompes 3 séries 30sec repos	18	40 secondes maintien en position de pompe	19	9 pompes 3 séries 30sec repos	20	40 secondes maintien en position de pompe
21	10 pompes 3 séries 30sec repos	22	45 secondes maintien en position de pompe	23	10 pompes 3 séries 30sec repos	24	45 secondes maintien en position de pompe	25	11 pompes 3 séries 30sec repos
26	50 secondes maintien en position de pompe	27	11 pompes 3 séries 30sec repos	28	50 secondes maintien en position de pompe	29	12 pompes 3 séries 30sec repos	30	60 secondes maintien en position de pompe