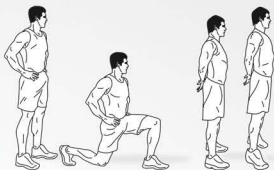


JAMBES. CHAQUE JOUR



DÉFI DE 30 JOURS Découpez le nombre total en séries gérables @ darebee.fr

| | | | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1 60 secondes fentes | 2 12 talons levés 3 séries 30sec repos | 3 60 secondes fentes | 4 12 talons levés 3 séries 30sec repos | 5 60 secondes fentes |
| 6 12 talons levés 3 séries 30sec repos | 7 60 secondes fentes | 8 14 talons levés 3 séries 30sec repos | 9 60 secondes fentes | 10 14 talons levés 3 séries 30sec repos |
| 11 60 secondes fentes | 12 14 talons levés 3 séries 30sec repos | 13 60 secondes fentes | 14 16 talons levés 3 séries 30sec repos | 15 60 secondes fentes |
| 16 16 talons levés 3 séries 30sec repos | 17 60 secondes fentes | 18 16 talons levés 3 séries 30sec repos | 19 60 secondes fentes | 20 18 talons levés 3 séries 30sec repos |
| 21 60 secondes fentes | 22 18 talons levés 3 séries 30sec repos | 23 60 secondes fentes | 24 18 talons levés 3 séries 30sec repos | 25 60 secondes fentes |
| 26 20 talons levés 3 séries 30sec repos | 27 60 secondes fentes | 28 20 talons levés 3 séries 30sec repos | 29 60 secondes fentes | 30 20 talons levés 3 séries 30sec repos |