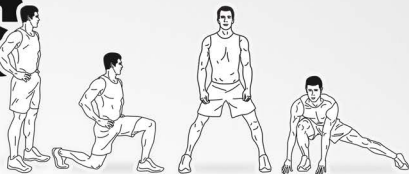


jambes d'acier



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

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