



DÉFI DE 30 JOURS

PLUS HAUT

© darebee.fr

1 20 levées de genou 20 grimpeurs 5 séries 30sec repos	2 20 fentes 20 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	3 2 minutes levées de genou sans pause	4 30 toucher-épaules 7 séries 30sec repos	5 40 fentes 40 levées de genou 3 séries 30sec repos
6 2 minutes grimpeurs sans pause	7 30 levées de genou 30 grimpeurs 5 séries 30sec repos	8 30 fentes 30 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	9 80 fentes pendant la journée	10 30 grimpeurs 7 séries 30sec repos
11 40 levées de genou 40 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	12 2 minutes fentes sans pause	13 40 levées de genou 40 grimpeurs 5 séries 30sec repos	14 40 fentes 40 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	15 3 minutes levées de genou sans pause
16 80 toucher-épaules pendant la journée	17 30 grimpeurs 7 séries 30sec repos	18 50 fentes 50 toucher-épaules 3 séries 30sec repos	19 3 minutes grimpeurs sans pause	20 100 fentes pendant la journée
21 30 levées de genou 7 séries 30sec repos	22 40 grimpeurs 40 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	23 40 fentes 40 levées de genou 5 séries 30sec repos	24 100 toucher-épaules pendant la journée	25 4 minutes levées de genou sans pause
26 60 grimpeurs 60 toucher-épaules 3 séries 30sec repos	27 30 fentes 7 séries 30sec repos	28 100 levées de genou pendant la journée	29 50 fentes 50 toucher-épaules 5 séries 30sec repos	30 50 levées de genou 50 grimpeurs 5 séries 30sec repos