

# BAS DU CORPS ROFALE



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

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