globe trotteur

— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 **30sec** levées de genoux **30sec** pas de marche **3 séries** | sans repos	2 **10** battements de jambes **3 séries** | **30sec** repos	3 **30sec** levées de genoux **30sec** pas de marche **4 séries** | sans repos	4 **10** battements de jambes **4 séries** | **30sec** repos	5 **30sec** levées de genoux **30sec** pas de marche **5 séries** | sans repos
6 **10** battements de jambes **5 séries** | **30sec** repos	7 **30sec** levées de genoux **30sec** pas de marche **6 séries** | sans repos	8 **20** battements de jambes **3 séries** | **30sec** repos	9 **30sec** levées de genoux **30sec** pas de marche **7 séries** | sans repos	10 **20** battements de jambes **4 séries** | **30sec** repos
11 **30sec** levées de genoux **30sec** pas de marche **8 séries** | sans repos	12 **20** battements de jambes **5 séries** | **30sec** repos	13 **30sec** high knees **30sec** march steps **9 sets** | no rest	14 **30** battements de jambes **3 séries** | **30sec** repos	15 **30sec** high knees **30sec** march steps **10 sets** | no rest
16 **30** battements de jambes **4 séries** | **30sec** repos	17 **1min** levées de genoux **1min** pas de marche **5 séries** | sans repos	18 **30** battements de jambes **5 séries** | **30sec** repos	19 **1min** levées de genoux **1min** pas de marche **6 séries** | sans repos	20 **40** battements de jambes **3 séries** | **30sec** repos
21 **1min** levées de genoux **1min** pas de marche **7 séries** | sans repos	22 **40** battements de jambes **4 séries** | **30sec** repos	23 **1min** levées de genoux **1min** pas de marche **8 séries** | sans repos	24 **40** battements de jambes **5 séries** | **30sec** repos	25 **1min** levées de genoux **1min** pas de marche **9 séries** | sans repos
26 **50** battements de jambes **3 séries** | **30sec** repos	27 **1min** levées de genoux **1min** pas de marche **10 séries** | sans repos	28 **50** battements de jambes **4 séries** | **30sec** repos	29 **2min** levées de genoux **1min** pas de marche **7 séries** | sans repos	30 **50** battements de jambes **5 séries** | **30sec** repos