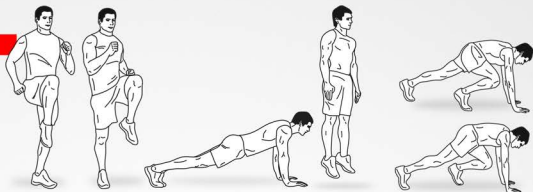


micro**HIT****DÉFI DE 30 JOURS****© darebee.fr**

1 10sec levées de genou 10sec grimpeurs 10sec levées de genou 3 séries 60sec repos	2 10sec burpees 10sec repos 10sec burpees 3 séries 60sec repos	3 10sec grimpeurs lents 10sec grimpeurs rapides 3 séries 60sec repos	4 20sec burpees 3 séries 20sec repos	5 10sec levées de genou 10sec grimpeurs 10sec levées de genou 4 séries 60sec repos
6 10sec burpees 10sec repos 10sec burpees 4 séries 60sec repos	7 10sec grimpeurs lents 10sec grimpeurs rapides 4 séries 60sec repos	8 20sec burpees 3 séries 20sec repos	9 20sec levées de genou 20sec grimpeurs 20sec levées de genou 3 séries 60sec repos	10 20sec burpees 20sec repos 20sec burpees 3 séries 60sec repos
11 20sec grimpeurs lents 20sec grimpeurs rapides 3 séries 60sec repos	12 20sec burpees 4 séries 20sec repos	13 20sec levées de genou 20sec grimpeurs 20sec levées de genou 4 séries 60sec repos	14 20sec burpees 20sec repos 20sec burpees 4 séries 60sec repos	15 20sec grimpeurs lents 20sec grimpeurs rapides 4 séries 60sec repos
16 20sec burpees 4 séries 20sec repos	17 20sec levées de genou 20sec grimpeurs 20sec levées de genou 5 séries 60sec repos	18 20sec burpees 20sec repos 20sec burpees 5 séries 60sec repos	19 20sec grimpeurs lents 20sec grimpeurs rapides 5 séries 60sec repos	20 20sec burpees 5 séries 20sec repos
21 20sec levées de genou 20sec grimpeurs 20sec levées de genou 5 séries 40sec repos	22 20sec burpees 20sec repos 20sec burpees 4 séries 40sec repos	23 20sec grimpeurs lents 20sec grimpeurs rapides 4 séries 40sec repos	24 20sec burpees 5 séries 20sec repos	25 20sec levées de genou 20sec grimpeurs 20sec levées de genou 6 séries 40sec repos
26 20sec burpees 20sec repos 20sec burpees 5 séries 40sec repos	27 20sec grimpeurs lents 20sec grimpeurs rapides 5 séries 20sec repos	28 20sec burpees 6 séries 20sec repos	29 20sec levées de genou 20sec grimpeurs 20sec levées de genou 5 séries 20sec repos	30 20sec burpees 20sec repos 20sec burpees 5 séries 20sec repos