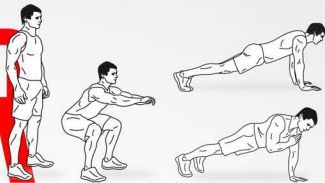


LE

# MINEUR


**DÉFI DE 30 JOURS** © [darebee.fr](http://darebee.fr)

10-count - maintien en comptant jusqu'à 10.

1 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	2 20 toucher-épaules 10-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	3 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	4 20 toucher-épaules 10-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	5 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>
6 20 toucher-épaules 10-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	7 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	8 22 toucher-épaules 12-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	9 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	10 22 toucher-épaules 12-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>
11 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	12 22 toucher-épaules 12-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	13 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	14 24 toucher-épaules 14-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	15 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>
16 24 toucher-épaules 14-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	17 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	18 24 toucher-épaules 14-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	19 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	20 26 toucher-épaules 16-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>
21 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	22 26 toucher-épaules 16-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	23 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	24 26 toucher-épaules 16-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	25 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>
26 28 toucher-épaules 18-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	27 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	28 28 toucher-épaules 18-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>	29 30sec squats 30sec repos <b>3 séries</b>	30 30 toucher-épaules 20-count planche <b>3 séries   30sec repos</b>