

traction

négative



DEFI DE 30 JOURS
© darebee.fr

1 2 tractions négatives 1 traction négative 1 traction négative	2 10sec suspension 2 séries 30sec repos	3 2 tractions négatives 2 tractions négatives 1 traction négative	4 10sec suspension 2 séries 30sec repos	5 2 tractions négatives 2 tractions négatives 2 tractions négatives
6 10sec suspension 3 séries 30sec repos	7 3 tractions négatives 1 traction négative 1 traction négative	8 10sec suspension 3 séries 30sec repos	9 3 tractions négatives 2 tractions négatives 1 traction négative	10 10sec suspension 4 séries 30sec repos
11 3 tractions négatives 2 tractions négatives 2 tractions négatives	12 10sec suspension 4 séries 30sec repos	13 4 tractions négatives 2 tractions négatives 1 traction négative	14 15sec suspension 3 séries 30sec repos	15 4 tractions négatives 2 tractions négatives 2 tractions négatives
16 15sec suspension 3 séries 30sec repos	17 4 tractions négatives 3 tractions négatives 2 tractions négatives	18 15sec suspension 4 séries 30sec repos	19 5 tractions négatives 3 tractions négatives 1 traction négative	20 15sec suspension 4 séries 30sec repos
21 5 tractions négatives 3 tractions négatives 2 tractions négatives	22 20sec suspension 3 séries 30sec repos	23 5 tractions négatives 3 tractions négatives 3 tractions négatives	24 20sec suspension 3 séries 30sec repos	25 6 tractions négatives 3 tractions négatives 2 tractions négatives
26 20sec suspension 4 séries 30sec repos	27 6 tractions négatives 3 tractions négatives 3 tractions négatives	28 20sec suspension 4 séries 30sec repos	29 6 tractions négatives 4 tractions négatives 3 tractions négatives	30 30sec suspension 3 séries 30sec repos