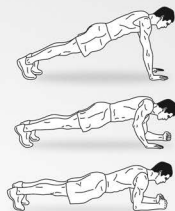


planche



DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr

découpez en séries plus faciles à réaliser

1 10sec planche 20sec planche sur les coudes	2 20sec planche 20sec planche sur les coudes	3 25sec planche 20sec planche sur les coudes	4 5 planches dynamiques	5 30sec planche 20sec planche sur les coudes
6 30sec planche 30sec planche sur les coudes	7 40sec planche 30sec planche sur les coudes	8 10 planches dynamiques	9 50sec planche 30sec planche sur les coudes	10 1min planche 30sec planche sur les coudes
11 1min10sec planche 40sec planche sur les coudes	12 20 planches dynamiques	13 1min20sec planche 40sec planche sur les coudes	14 1min30sec planche 40sec planche sur les coudes	15 1min40sec planche 40sec planche sur les coudes
16 25 planches dynamiques	17 1min50sec planche 45sec planche sur les coudes	18 2min planche 45sec planche sur les coudes	19 2min10sec planche 45sec planche sur les coudes	20 30 planches dynamiques
21 2min30sec planche 50sec planche sur les coudes	22 2min40sec planche 50sec planche sur les coudes	23 2min50sec planche 50sec planche sur les coudes	24 35 planches dynamiques	25 3min planche 50sec planche sur les coudes
26 3min10sec planche 1min planche sur les coudes	27 3min20sec planche 1min planche sur les coudes	28 40 planches dynamiques	29 3min30sec planche 1min planche sur les coudes	30 4min planche 1min planche sur les coudes