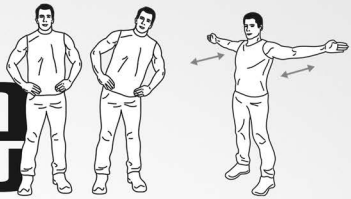
posture



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 10 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	2 20 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	3 12 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	4 22 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	5 14 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir
6 24 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	7 16 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	8 26 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	9 20 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	10 30 bras écartés 3 séries au total pendant la journée
11 22 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	12 32 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	13 24 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	14 34 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	15 26 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir
16 36 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	17 30 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	18 40 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	19 32 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	20 42 bras écartés 3 séries au total pendant la journée
21 34 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	22 44 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	23 36 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	24 46 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	25 40 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir
26 50 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	27 42 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	28 52 bras écartés 3 séries au total pendant la journée	29 44 flexions latérales répéter 2 fois matin & soir	30 54 bras écartés 3 séries au total pendant la journée