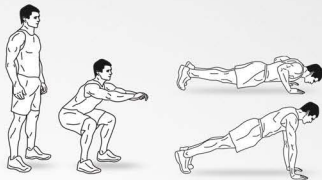


# POWER HOLD



— DÉFI DE 30 JOURS —

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

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