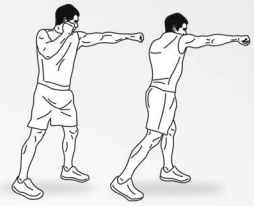
ATTAQUE DIRECTE



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 60 coups de poing 3 séries | 30sec repos	2 2 minutes coups de poing sans pause	3 70 coups de poing 3 séries | 30sec repos	4 2 minutes coups de poing sans pause	5 80 coups de poing 3 séries | 30sec repos
6 2 minutes coups de poing sans pause	7 90 coups de poing 3 séries | 30sec repos	8 2 minutes coups de poing sans pause	9 100 coups de poing 3 séries | 30sec repos	10 2 minutes coups de poing sans pause
11 110 coups de poing 3 séries | 30sec repos	12 2 minutes coups de poing sans pause	13 120 coups de poing 3 séries | 30sec repos	14 2 minutes coups de poing sans pause	15 130 coups de poing 3 séries | 30sec repos
16 2 minutes coups de poing sans pause	17 140 coups de poing 3 séries | 30sec repos	18 2 minutes coups de poing sans pause	19 150 coups de poing 3 séries | 30sec repos	20 2 minutes coups de poing sans pause
21 160 coups de poing 3 séries | 30sec repos	22 2 minutes coups de poing sans pause	23 170 coups de poing 3 séries | 30sec repos	24 2 minutes coups de poing sans pause	25 180 coups de poing 3 séries | 30sec repos
26 2 minutes coups de poing sans pause	27 190 coups de poing 3 séries | 30sec repos	28 2 minutes coups de poing sans pause	29 200 coups de poing 3 séries | 30sec repos	30 2 minutes coups de poing sans pause