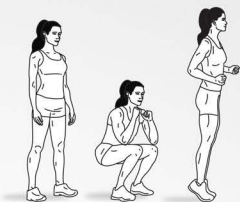


POWER SQUATS

— DÉFI DE 30 JOURS —



© darebee.fr

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