

# alors on marche



DÉFI DE 30 JOURS  
@ darebee.fr

1 2 minutes pas de marche	2 3 minutes pas de marche	3 2 minutes pas de marche	4 3min 30sec pas de marche	5 2 minutes pas de marche
6 4 minutes pas de marche	7 2 minutes pas de marche	8 4min 30sec pas de marche	9 2 minutes pas de marche	10 5 minutes pas de marche
11 2 minutes pas de marche	12 5min 30sec pas de marche	13 2 minutes pas de marche	14 6 minutes pas de marche	15 2 minutes pas de marche
16 6min 30sec pas de marche	17 2 minutes pas de marche	18 7 minutes pas de marche	19 2 minutes pas de marche	20 7min 30sec pas de marche
21 2 minutes pas de marche	22 8 minutes pas de marche	23 2 minutes pas de marche	24 8min 30sec pas de marche	25 2 minutes pas de marche
26 9 minutes pas de marche	27 2 minutes pas de marche	28 9min 30sec pas de marche	29 2 minutes pas de marche	30 10 minutes pas de marche