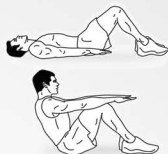
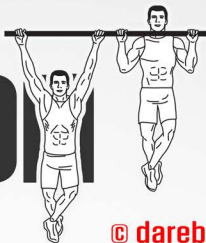


traction



DÉFI DE 30 JOURS

@ darebee.fr

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 1 | 1 traction 1 traction 1 traction | 2 | 10 levées du buste 3 séries 30sec repos | 3 | 2 tractions 1 traction 1 traction | 4 | 10 levées du buste 3 séries 30sec repos | 5 | 2 tractions 2 tractions 1 traction |
| 6 | 15 levées du buste 3 séries 30sec repos | 7 | 2 tractions 2 tractions 2 tractions | 8 | 15 levées du buste 3 séries 30sec repos | 9 | 3 tractions 2 tractions 1 traction | 10 | 15 levées du buste 3 séries 30sec repos |
| 11 | 3 tractions 2 tractions 2 tractions | 12 | 15 levées du buste 4 séries 30sec repos | 13 | 4 tractions 2 tractions 1 traction | 14 | 15 levées du buste 4 séries 30sec repos | 15 | 4 tractions 2 tractions 2 tractions |
| 16 | 20 levées du buste 4 séries 30sec repos | 17 | 5 tractions 3 tractions 1 traction | 18 | 20 levées du buste 4 séries 30sec repos | 19 | 5 tractions 4 tractions 2 tractions | 20 | 20 levées du buste 4 séries 30sec repos |
| 21 | 6 tractions 4 tractions 1 traction | 22 | 20 levées du buste 5 séries 30sec repos | 23 | 7 tractions 4 tractions 2 tractions | 24 | 20 levées du buste 5 séries 30sec repos | 25 | 8 tractions 4 tractions 3 tractions |
| 26 | 20 levées du buste 6 séries 30sec repos | 27 | 9 tractions 4 tractions 2 tractions | 28 | 20 levées du buste 6 séries 30sec repos | 29 | jour de repos | 30 | 10 tractions 5 tractions 3 tractions |