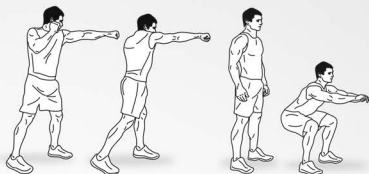


COUPS DE POING & SQUATS



DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr

1 30 coups de poing 3 séries 30sec repos	2 50 squats pendant la journée	3 30 coups de poing 3 séries 30sec repos	4 55 squats pendant la journée	5 40 coups de poing 3 séries 30sec repos
6 60 squats pendant la journée	7 40 coups de poing 3 séries 30sec repos	8 65 squats pendant la journée	9 50 coups de poing 3 séries 30sec repos	10 70 squats pendant la journée
11 50 coups de poing 3 séries 30sec repos	12 75 squats pendant la journée	13 60 coups de poing 3 séries 30sec repos	14 80 squats pendant la journée	15 60 coups de poing 3 séries 30sec repos
16 85 squats pendant la journée	17 70 coups de poing 3 séries 30sec repos	18 90 squats pendant la journée	19 70 coups de poing 3 séries 30sec repos	20 95 squats pendant la journée
21 80 coups de poing 3 séries 30sec repos	22 100 squats pendant la journée	23 80 coups de poing 3 séries 30sec repos	24 105 squats pendant la journée	25 90 coups de poing 3 séries 30sec repos
26 110 squats pendant la journée	27 90 coups de poing 3 séries 30sec repos	28 115 squats pendant la journée	29 100 coups de poing 3 séries 30sec repos	30 120 squats pendant la journée