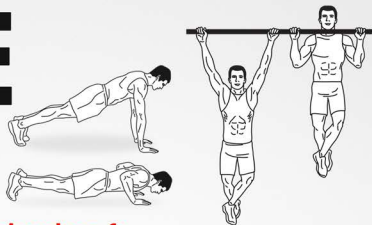


# POUSSE & TIRE

— DÉFI DE 30 JOURS —

© [darebee.fr](http://darebee.fr)



1 maximum pompes 3 séries   30sec repos	2 maximum tractions 3 séries   30sec repos	3 maximum pompes 3 séries   30sec repos	4 maximum tractions 3 séries   30sec repos	5 maximum pompes 3 séries   30sec repos
6 maximum tractions 3 séries   30sec repos	7 maximum pompes 3 séries   30sec repos	8 maximum tractions 3 séries   30sec repos	9 maximum pompes 3 séries   30sec repos	10 maximum tractions 3 séries   30sec repos
11 maximum pompes 3 séries   30sec repos	12 maximum tractions 3 séries   30sec repos	13 maximum pompes 3 séries   30sec repos	14 maximum tractions 3 séries   30sec repos	15 maximum pompes 3 séries   30sec repos
16 maximum tractions 3 séries   30sec repos	17 maximum pompes 3 séries   30sec repos	18 maximum tractions 3 séries   30sec repos	19 maximum pompes 3 séries   30sec repos	20 maximum tractions 3 séries   30sec repos
21 maximum pompes 3 séries   30sec repos	22 maximum tractions 3 séries   30sec repos	23 maximum pompes 3 séries   30sec repos	24 maximum tractions 3 séries   30sec repos	25 maximum pompes 3 séries   30sec repos
26 maximum tractions 3 séries   30sec repos	27 maximum pompes 3 séries   30sec repos	28 maximum tractions 3 séries   30sec repos	29 maximum pompes 3 séries   30sec repos	30 maximum tractions 3 séries   30sec repos