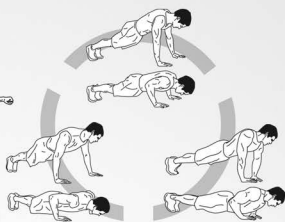
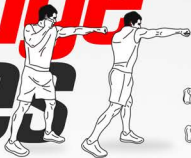


challenge pommes



DÉFI DE 30 JOURS

© darebee.fr

1 4 prise large 6 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	2 500 coups de poing pendant la journée	3 4 prise large 8 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	4 500 coups de poing pendant la journée	5 4 prise large 10 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos
6 600 coups de poing pendant la journée	7 4 prise large 12 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	8 600 coups de poing pendant la journée	9 4 prise large 14 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	10 700 coups de poing pendant la journée
11 6 prise large 4 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	12 700 coups de poing pendant la journée	13 8 prise large 4 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	14 800 coups de poing pendant la journée	15 10 prise large 4 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos
16 800 coups de poing pendant la journée	17 12 prise large 4 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	18 900 coups de poing pendant la journée	19 14 prise large 4 prise classique 4 prise serrée 3 séries 30sec repos	20 900 coups de poing pendant la journée
21 4 prise large 4 prise classique 6 prise serrée 3 séries 30sec repos	22 1000 coups de poing pendant la journée	23 4 prise large 4 prise classique 8 prise serrée 3 séries 30sec repos	24 1000 coups de poing pendant la journée	25 4 prise large 4 prise classique 10 prise serrée 3 séries 30sec repos
26 1200 coups de poing pendant la journée	27 4 prise large 4 prise classique 12 prise serrée 3 séries 30sec repos	28 1200 coups de poing pendant la journée	29 4 prise large 4 prise classique 14 prise serrée 3 séries 30sec repos	30 1400 coups de poing pendant la journée