






maître des pompes

Défi de 30 Jours © darebee.fr

Choisissez un niveau et effectuez le nombre & le style de pompes tous les jours pendant 30 jours.

facile 10 répétitions
difficile 20 répétitions
avancé 30 répétitions

1  classique	2  prise large	3  prise serrée	4  mains décalées	5  pieds croisés
6  jambe levée	7  toucher-épaules	8  dragon	9  judo	10  buste décliné
11  skydiver	12  avec rotations	13  archer	14  spiderman	15  cross-body
16  piquée	17  toucher-pied	18  triceps extension	19  glider de côtés	20  glider devant
21  changement de prises	22  avec sortie	23  sur les poings	24  bras croisés	25  cercle
26  push back	27  sautée	28  claquée	29  prise inversée	30  à une main