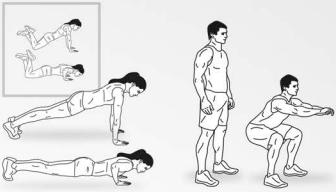
POMPES & SQUATS

— DÉFI DE 30 JOURS —



© darebee.fr

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