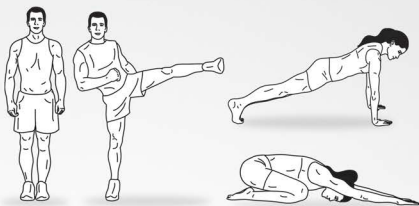


Au Centre



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 20 levées de jambe 3 séries 30sec repos	2 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	3 20 levées de jambe 3 séries 30sec repos	4 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	5 24 levées de jambe 3 séries 30sec repos
6 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	7 24 levées de jambe 3 séries 30sec repos	8 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	9 28 levées de jambe 3 séries 30sec repos	10 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement
11 28 levées de jambe 3 séries 30sec repos	12 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	13 32 levées de jambe 3 séries 30sec repos	14 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	15 32 levées de jambe 3 séries 30sec repos
16 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	17 36 levées de jambe 3 séries 30sec repos	18 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	19 36 levées de jambe 3 séries 30sec repos	20 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement
21 40 levées de jambe 3 séries 30sec repos	22 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	23 40 levées de jambe 3 séries 30sec repos	24 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	25 44 levées de jambe 3 séries 30sec repos
26 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	27 44 levées de jambe 3 séries 30sec repos	28 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement	29 50 levées de jambe 3 séries 30sec repos	30 30sec planche 3 séries 30sec repos + 1min étirement