

SPARTIATE



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 20 fentes 3 séries 30sec repos	2 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	3 2 minutes planche sur les coudes en une fois	4 22 fentes 3 séries 30sec repos	5 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos
6 2 minutes planche sur les coudes en une fois	7 24 fentes 3 séries 30sec repos	8 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	9 2 minutes planche sur les coudes en une fois	10 20 fentes 4 séries 30sec repos
11 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	12 3 minutes planche sur les coudes en une fois	13 22 fentes 4 séries 30sec repos	14 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	15 3 minutes planche sur les coudes en une fois
16 24 fentes 4 séries 30sec repos	17 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	18 3 minutes planche sur les coudes en une fois	19 20 fentes 5 séries 30sec repos	20 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos
21 4 minutes planche sur les coudes en une fois	22 22 fentes 5 séries 30sec repos	23 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	24 4 minutes planche sur les coudes en une fois	25 24 fentes 5 séries 30sec repos
26 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	27 4 minutes planche sur les coudes en une fois	28 20 fentes 6 séries 30sec repos	29 jusqu'à épuisement pompes 3 séries 30sec repos	30 5 minutes planche sur les coudes en une fois