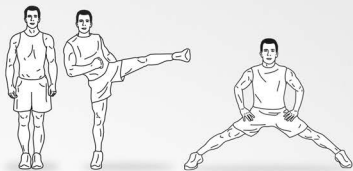


# splits



DÉFI DE 30 JOURS

 darebee.fr

Découpez en séries plus faciles à réaliser.

1 40 levées de jambe 40 secondes grand écart	2 60 levées de jambe 1 minute grand écart	3 80 levées de jambe 1min20sec grand écart	4 100 levées de jambe 1min40sec grand écart	5 120 levées de jambe 2 minutes grand écart
6 140 levées de jambe 2min20sec grand écart	7 160 levées de jambe 2min40sec grand écart	8 180 levées de jambe 3 minutes grand écart	9 200 levées de jambe 3min20sec grand écart	10 220 levées de jambe 3min40sec grand écart
11 240 levées de jambe 4 minutes grand écart	12 260 levées de jambe 4min20sec grand écart	13 280 levées de jambe 4min40sec grand écart	14 300 levées de jambe 5 minutes grand écart	15 320 levées de jambe 5min20sec grand écart
16 340 levées de jambe 5min40sec grand écart	17 360 levées de jambe 6 minutes grand écart	18 380 levées de jambe 6min20sec grand écart	19 400 levées de jambe 6min40sec grand écart	20 420 levées de jambe 7 minutes grand écart
21 440 levées de jambe 7min20sec grand écart	22 460 levées de jambe 7min40sec grand écart	23 480 levées de jambe 8 minutes grand écart	24 500 levées de jambe 8min20sec grand écart	25 520 levées de jambe 8min40sec grand écart
26 540 levées de jambe 9 minutes grand écart	27 560 levées de jambe 9min20sec grand écart	28 580 levées de jambe 9min30sec grand écart	29 600 levées de jambe 9min40sec grand écart	30 620 levées de jambe 10 minutes grand écart