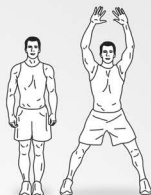


# mise à niveau : **ENDURANCE**



— DÉFI DE 30 JOURS —

 [darebee.fr](https://darebee.fr)

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 1<br>22 fentes<br>4 séries   30sec repos       | 2<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt  | 3<br>22 fentes<br>4 séries   30sec repos       | 4<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt  | 5<br>22 fentes<br>4 séries   30sec repos       |
| 6<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt  | 7<br>24 fentes<br>4 séries   30sec repos       | 8<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt  | 9<br>24 fentes<br>4 séries   30sec repos       | 10<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt |
| 11<br>24 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 12<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 13<br>26 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 14<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 15<br>26 fentes<br>4 séries   30sec repos      |
| 16<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 17<br>26 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 18<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 19<br>28 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 20<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt |
| 21<br>28 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 22<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 23<br>28 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 24<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 25<br>30 fentes<br>4 séries   30sec repos      |
| 26<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 27<br>30 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 28<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt | 29<br>30 fentes<br>4 séries   30sec repos      | 30<br>2 minutes<br>jumping jacks<br>sans arrêt |