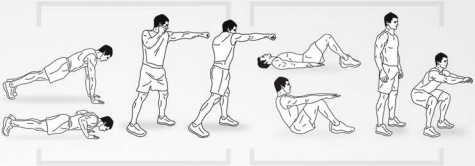
super saiyan

Découpez en séries plus faciles à réaliser.



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 40 pompes 100 coups de poing	2 60 levées du buste 100 squats	3 60 pompes 200 coups de poing	4 80 levées du buste 150 squats	5 80 pompes 300 coups de poing
6 100 levées du buste 200 squats	7 100 pompes 400 coups de poing	8 120 levées du buste 250 squats	9 120 pompes 500 coups de poing	10 140 levées du buste 300 squats
11 140 pompes 600 coups de poing	12 160 levées du buste 350 squats	13 160 pompes 700 coups de poing	14 180 levées du buste 400 squats	15 180 pompes 800 coups de poing
16 200 levées du buste 450 squats	17 200 pompes 900 coups de poing	18 220 levées du buste 500 squats	19 220 pompes 1000 coups de poing	20 240 levées du buste 550 squats
21 240 pompes 1200 coups de poing	22 260 levées du buste 600 squats	23 260 pompes 1400 coups de poing	24 280 levées du buste 650 squats	25 280 pompes 1600 coups de poing
26 300 levées du buste 700 squats	27 300 pompes 1800 coups de poing	28 320 levées du buste 750 squats	29 350 pompes 2000 coups de poing	30 350 levées du buste 800 squats