

# OBJECTIF

# 10



10 MINUTES PAR JOUR. PENDANT 30 JOURS.

© darebee.fr

1 1min levées de genoux 1min jumping jacks 5 séries   1min repos	2 20sec squats 20sec levées du buste 20sec squats 10 séries   1min repos	3 10 minutes coups de poing sans arrêt	4 40sec squats 20sec toucher-épaules 7 séries   1min repos finish 3min squats	5 20sec levées de genoux 20sec grimpeurs 20sec levées de genoux 10 séries   1min repos
6 1min levées du buste 1min battements 5 séries   2min repos	7 10 minutes levées de jambe latérales sans arrêt	8 30sec jumping jacks 30sec écarté-serrés 7 séries   1min repos finish 3min squats	9 20sec squats 20sec coups de poing 20sec squats 10 sets   1min rest	10 1min grimpeurs 1min battements 5 séries   2min repos
11 10 minutes coups de poing sans arrêt	12 20sec levées de genoux 20sec jumping jacks 20sec levées de genoux 10 séries   1min repos	13 30sec coups de poing 30sec toucher-épaules 7 séries   1min repos finish 3min coups de p.	14 1min squats 1min battements 5 séries   2min repos	15 10 minutes levées de jambe latérales sans arrêt
16 1min jumping jacks 1min coups de poing 4 séries   2min repos finish 2min levées du b.	17 20sec levées de genoux 20sec grimpeurs 20sec levées de genoux 10 séries   1min repos	18 40sec squats 20sec toucher-épaules 7 séries   1min repos finish 3min squats	19 10 minutes coups de poing sans arrêt	20 30sec levées de genoux 30sec grimpeurs 30sec levées de genoux 30sec écarté-serrés 5 séries   2min repos
21 20sec squats 20sec levées de buste 20sec battements 10 séries   1min repos	22 1min jumping jacks 1min levées de genoux 4 séries   2min repos finish 2min grimpeurs	23 10 minutes levées de jambe latérales sans arrêt	24 40sec squats 20sec toucher-épaules 7 séries   1min repos finish 3min squats	25 1min jumping jacks 10 séries   1min repos
26 30sec levées de genoux 30sec battements 30sec levées de genoux 30sec levées du buste 5 séries   2min repos	27 10 minutes coups de poing sans arrêt	28 40sec coups de poing 20sec toucher-épaules 7 séries   1min repos finish 3min coups de p.	29 1min levées du buste 1min battements 5 séries   2min repos	30 10 minutes levées de jambe latérales sans arrêt