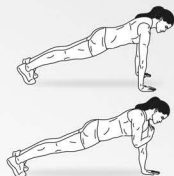


HAUT DU CORPS ROFAIE



— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1 30 biceps extensions 5 séries 30sec repos	2 10 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	3 30 biceps extensions 5 séries 30sec repos	4 10 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	5 32 biceps extensions 5 séries 30sec repos
6 12 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	7 32 biceps extensions 5 séries 30sec repos	8 12 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	9 34 biceps extensions 5 séries 30sec repos	10 14 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop
11 34 biceps extensions 5 séries 30sec repos	12 14 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	13 36 biceps extensions 5 séries 30sec repos	14 16 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	15 36 biceps extensions 5 séries 30sec repos
16 16 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	17 38 biceps extensions 5 séries 30sec repos	18 18 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	19 38 biceps extensions 5 séries 30sec repos	20 18 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop
21 40 biceps extensions 5 séries 30sec repos	22 20 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	23 40 biceps extensions 5 séries 30sec repos	24 20 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	25 42 biceps extensions 5 séries 30sec repos
26 22 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	27 42 biceps extensions 5 séries 30sec repos	28 22 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop	29 44 biceps extensions 5 séries 30sec repos	30 24 toucher-épaules 10-count planche 3 séries non-stop