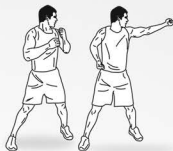


# haut du corps



DÉFI DE 30 JOURS

© darebee.fr

1 12 backfists 6 pompes 3 séries   30sec repos	2 40 écartés pendant la journée	3 12 backfists 6 pompes 4 séries   30sec repos	4 44 écartés pendant la journée	5 12 backfists 6 pompes 5 séries   30sec repos
6 48 écartés pendant la journée	7 16 backfists 8 pompes 3 séries   30sec repos	8 50 écartés pendant la journée	9 16 backfists 8 pompes 4 séries   30sec repos	10 52 écartés pendant la journée
11 16 backfists 8 pompes 5 séries   30sec repos	12 54 écartés pendant la journée	13 20 backfists 10 pompes 3 séries   30sec repos	14 56 écartés pendant la journée	15 20 backfists 10 pompes 4 séries   30sec repos
16 60 écartés pendant la journée	17 20 backfists 10 pompes 5 séries   30sec repos	18 64 écartés pendant la journée	19 24 backfists 12 pompes 3 séries   30sec repos	20 68 écartés pendant la journée
21 24 backfists 12 pompes 4 séries   30sec repos	22 72 écartés pendant la journée	23 24 backfists 12 pompes 5 séries   30sec repos	24 76 écartés pendant la journée	25 28 backfists 14 pompes 3 séries   30sec repos
26 80 écartés pendant la journée	27 28 backfists 14 pompes 4 séries   30sec repos	28 84 écartés pendant la journée	29 28 backfists 14 pompes 5 séries   30sec repos	30 88 écartés pendant la journée