

# marche & course



DÉFI DE 30 JOURS  
© darebee.fr

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 1<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos  | 2<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                           | 3<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos  | 4<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                           | 5<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos  |
| 6<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                           | 7<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos  | 8<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                           | 9<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos  | 10<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          |
| 11<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 12<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 13<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 14<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 15<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos |
| 16<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 17<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 18<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 19<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 20<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          |
| 21<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 22<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 23<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 24<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 25<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos |
| 26<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 27<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 28<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          | 29<br>10 pas de marche<br>10 levées de genoux<br>5 séries   sans repos | 30<br>100 pas de marche<br>pendant la journée                          |