MARCHE

Marchez tous les jours. Jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

DÉFI DE 30 JOURS

© darebee.fr

1 15 minutes de marche	2 20 minutes de marche	3 15 minutes de marche	4 25 minutes de marche	5 15 minutes de marche
6 30 minutes de marche	7 15 minutes de marche	8 35 minutes de marche	9 15 minutes de marche	10 40 minutes de marche
11 15 minutes de marche	12 45 minutes de marche	13 15 minutes de marche	14 50 minutes de marche	15 15 minutes de marche
16 55 minutes de marche	17 15 minutes de marche	18 1 heure de marche	19 15 minutes de marche	20 1h 5min de marche
21 15 minutes de marche	22 1h 10min de marche	23 15 minutes de marche	24 1h 15min de marche	25 15 minutes de marche
26 1h 20min de marche	27 15 minutes de marche	28 1h 25min de marche	29 15 minutes de marche	30 1h 30min de marche