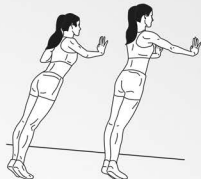


# au mur pompes



DÉFI DE 30 JOURS

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 12 pompes 5 séries   30sec repos	2 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	3 12 pompes 5 séries   30sec repos	4 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	5 12 pompes 5 séries   30sec repos
6 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	7 14 pompes 5 séries   30sec repos	8 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	9 14 pompes 5 séries   30sec repos	10 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos
11 14 pompes 5 séries   30sec repos	12 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	13 16 pompes 5 séries   30sec repos	14 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	15 16 pompes 5 séries   30sec repos
16 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	17 16 pompes 5 séries   30sec repos	18 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	19 18 pompes 5 séries   30sec repos	20 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos
21 18 pompes 5 séries   30sec repos	22 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	23 18 pompes 5 séries   30sec repos	24 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	25 20 pompes 5 séries   30sec repos
26 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	27 20 pompes 5 séries   30sec repos	28 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos	29 20 pompes 5 séries   30sec repos	30 jusqu'à épuisement maintien pompe 3 séries   30sec repos