

# guerrier



**abdos**

DÉFI DE 30 JOURS

@ darebee.fr



1 6 levées du buste 12 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	2 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	3 6 levées du buste 12 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	4 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	5 6 levées du buste 12 coups de poing assis 5 séries   30sec repos
6 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	7 7 levées du buste 14 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	8 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	9 7 levées du buste 14 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	10 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos
11 7 levées du buste 14 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	12 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	13 8 levées du buste 16 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	14 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	15 8 levées du buste 16 coups de poing assis 5 séries   30sec repos
16 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	17 8 levées du buste 16 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	18 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	19 9 levées du buste 18 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	20 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos
21 9 levées du buste 18 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	22 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	23 9 levées du buste 18 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	24 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	25 10 levées du buste 20 coups de poing assis 5 séries   30sec repos
26 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	27 10 levées du buste 20 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	28 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos	29 10 levées du buste 20 coups de poing assis 5 séries   30sec repos	30 1 min coups de poing debout 5 séries   1 min repos