

ON TE MET AU DEFI!!! LE CHALLENGE 30 JOURS



CHALLENGE SQUAT		CHALLENGE GAINAGE VENTRAL		CHALLENGE ABDOMINAUX	
jour 1	5	jour 1	10 SEC	jour 1	5
jour 2	6	jour 2	10 SEC	jour 2	6
jour 3	7	jour 3	10 SEC	jour 3	7
jour 4	8	jour 4	10 SEC	jour 4	8
jour 5	9	jour 5	13 SEC	jour 5	9
jour 6	10	jour 6	13 SEC	jour 6	10
jour 7	11	jour 7	13 SEC	jour 7	11
jour 8	12	jour 8	13 SEC	jour 8	12
jour 9	13	jour 9	15 SEC	jour 9	13
jour 10	14	jour 10	15 SEC	jour 10	14
jour 11	15	jour 11	15 SEC	jour 11	15
jour 12	16	jour 12	15 SEC	jour 12	16
jour 13	17	jour 13	20 SEC	jour 13	17
jour 14	18	jour 14	20 SEC	jour 14	18
jour 15	19	jour 15	20 SEC	jour 15	19
jour 16	20	jour 16	20 SEC	jour 16	20
jour 17	21	jour 17	25 SEC	jour 17	21
jour 18	22	jour 18	25 SEC	jour 18	22
jour 19	23	jour 19	25 SEC	jour 19	23
jour 20	24	jour 20	25 SEC	jour 20	24
jour 21	25	jour 21	30 SEC	jour 21	25
jour 22	26	jour 22	30 SEC	jour 22	26
jour 23	27	jour 23	30 SEC	jour 23	27
jour 24	28	jour 24	30 SEC	jour 24	28
jour 25	29	jour 25	35 SEC	jour 25	29
jour 26	30	jour 26	35 SEC	jour 26	30
jour 27	31	jour 27	35 SEC	jour 27	31
jour 28	32	jour 28	35 SEC	jour 28	32
jour 29	33	jour 29	40 SEC	jour 29	33
jour 30	34	jour 30	40 SEC	jour 30	34



