

CHALLENGE

30 JOURS DE BURPEES



ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



ÉTAPE 3



ÉTAPE 4

JOUR 1 3 BURPEES	JOUR 2 4 BURPEES	JOUR 3 5 BURPEES	JOUR 4 6 BURPEES	JOUR 5 7 BURPEES	JOUR 6 BREAK
JOUR 7 8 BURPEES	JOUR 8 9 BURPEES	JOUR 9 10 BURPEES	JOUR 10 11 BURPEES	JOUR 11 12 BURPEES	JOUR 12 BREAK
JOUR 13 13 BURPEES	JOUR 14 14 BURPEES	JOUR 15 15 BURPEES	JOUR 16 16 BURPEES	JOUR 17 17 BURPEES	JOUR 18 BREAK
JOUR 19 18 BURPEES	JOUR 20 19 BURPEES	JOUR 21 20 BURPEES	JOUR 22 21 BURPEES	JOUR 23 22 BURPEES	JOUR 24 BREAK
JOUR 25 22 BURPEES	JOUR 26 24 BURPEES	JOUR 27 26 BURPEES	JOUR 28 28 BURPEES	JOUR 29 BREAK	JOUR 30 30 BURPEES