

CHALLENGE

30 JOURS DE SQUATS



SQUATS MEDICINE BALL



SQUATS FLAMANT ROSE



SQUATS GOBELETS



| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| <p>DAY 1</p> <p>10 SQUATS MEDICINE BALL</p> | <p>DAY 2</p> <p>20 SQUATS MEDICINE BALL</p> | <p>DAY 3</p> <p>30 SQUATS MEDICINE BALL</p> | <p>DAY 4</p> <p>40 SQUATS MEDICINE BALL</p> | <p>DAY 5</p> <p>50 SQUATS MEDICINE BALL</p> | <p>DAY 6</p> <p>5 SQUATS MEDICINE BALL</p> |
| <p>DAY 7</p> <p>10 SQUATS FLAMANT ROSE 5 De chaque côté</p> | <p>DAY 8</p> <p>20 SQUATS FLAMANT ROSE 10 De chaque côté</p> | <p>DAY 9</p> <p>30 SQUATS FLAMANT ROSE 15 De chaque côté</p> | <p>DAY 10</p> <p>40 SQUATS FLAMANT ROSE 20 De chaque côté</p> | <p>DAY 11</p> <p>50 SQUATS FLAMANT ROSE 25 De chaque côté</p> | <p>DAY 12</p> <p>15 SQUATS GOBELETS</p> |
| <p>DAY 13</p> <p>24 SQUATS GOBELETS</p> | <p>DAY 14</p> <p>30 SQUATS GOBELETS</p> | <p>DAY 15</p> <p>36 SQUATS GOBELETS</p> | <p>DAY 16</p> <p>5 SQUATS MEDICINE BALL de chaque côté</p> | <p>DAY 17</p> <p>15 SQUATS À LA BARRE choisissez le poids pour les jours suivants : 10, 15, 20 ou 25 kg</p> | <p>DAY 18</p> <p>24 SQUATS À LA BARRE</p> |
| <p>DAY 19</p> <p>30 SQUATS À LA BARRE</p> | <p>DAY 20</p> <p>36 SQUATS À LA BARRE</p> | <p>DAY 21</p> <p>5 SQUATS MEDICINE BALL de chaque côté</p> | <p>DAY 22</p> <p>15 SQUATS PISTOLS AVEC SUPPORT sur chaque jambe</p> | <p>DAY 23</p> <p>24 SQUATS PISTOLS AVEC SUPPORT</p> | <p>DAY 24</p> <p>36 SQUATS PISTOLS AVEC SUPPORT</p> |
| <p>DAY 25</p> <p>REPOS</p> | <p>DAY 26</p> <p>1 SQUATS PISTOLS ou plus si vous supportez, puis augmentez le nombre de squats pistols les 3 jours suivants</p> | <p>DAY 27</p> <p>3 SQUATS PISTOLS de chaque côté</p> | <p>DAY 28</p> <p>5 SQUATS PISTOLS de chaque côté</p> | <p>DAY 29</p> <p>7 SQUATS PISTOLS de chaque côté</p> | <p>DAY 30</p> <p>10 SQUATS PISTOLS ou autant que vos premiers squats pistols du jour 27 si vous en avez fait plus d'un</p> |



SQUATS À LA BARRE



SQUATS PISTOLS AVEC SUPPORT



SQUATS PISTOLS

