

30 Jours Fesses fermes

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <p><u>Jour 1</u></p> <p>-5 Ponts - 5 Levés extérieur -5 Levés arrière -20 Squats</p> | <p><u>Jour 2</u></p> <p>-6 Ponts -6 Levés extérieur -6 Levés arrière -25 Squats</p> | <p><u>Jour 3</u></p> <p>-7 Ponts -7 Levés extérieur -7 Levés arrière -30 Squats</p> | <p><u>Jour 4</u></p> <p>- 8 Ponts - 8 Levés extérieur - 8 Levés arrière - 35 Squats</p> | <p><u>Jour 5</u></p> <p>- 9 Ponts - 9 Levés extérieur - 9 Levés arrière - 40 Squats</p> |
| <p><u>Jour 6</u></p> <p>-10 Ponts -10 Levés extérieur -10 Levés arrière - 45 Squats</p> | <p><u>Jour 7</u></p> <p>-11 Ponts -11 Levés extérieur -11 Levés arrière -50 Squats</p> | <p><u>Jour 8</u></p> <p>-12 Ponts -12 Levés extérieur -12 Levés arrière -55 Squats</p> | <p><u>Jour 9</u></p> <p>-13 Ponts -13 Levés extérieur -13 Levés arrière -60 Squats</p> | <p><u>Jour 10</u></p> <p>-14 Ponts -14 Levés extérieur -14 Levés arrière -65 Squats</p> |
| <p><u>Jour 11</u></p> <p>-15 Ponts -15 Levés extérieur -15 Levés arrière -70 Squats</p> | <p><u>Jours 12</u></p> <p>-16 Ponts -16 Levés extérieur -16 Levés arrière -75 Squats</p> | <p><u>Jour 13</u></p> <p>-17 Ponts -17 Levés extérieur -17 Levés arrière -80 Squats</p> | <p><u>Jour 14</u></p> <p>-18 Ponts -18 Levés extérieur -18 Levés arrière -85 Squats</p> | <p><u>Jour 15</u></p> <p>-19 Ponts -19 Levés extérieur -19 Levés arrière -90 Squats</p> |
| <p><u>Jour 16</u></p> <p>-20 Ponts -20 Levés extérieur -20 Levés arrière -100 Squats</p> | <p><u>Jour 17</u></p> <p>-21 Ponts -21 Levés extérieur -21 Levés arrière -110 Squats</p> | <p><u>Jour 18</u></p> <p>-22 Ponts -22 Levés extérieur -22 Levés arrière -120 Squats</p> | <p><u>Jour 19</u></p> <p>-23 Ponts -23 Levés extérieur -23 Levés arrière -130 Squats</p> | <p><u>Jour 20</u></p> <p>-24 Ponts -24 Levés extérieur -24 Levés arrière -140 Squats</p> |
| <p><u>Jour 21</u></p> <p>-25 Ponts -25 Levés extérieur -25 Levés arrière -150 Squats</p> | <p><u>Jour 22</u></p> <p>-26 Ponts -26 Levés extérieur -26 Levés arrière -160 Squats</p> | <p><u>Jour 23</u></p> <p>-27 Ponts -27 Levés extérieur -27 Levés arrière -170 Squats</p> | <p><u>Jour 24</u></p> <p>-28 Ponts -28 Levés extérieur -28 Levés arrière -180 Squats</p> | <p><u>Jour 25</u></p> <p>-29 Ponts -29 Levés extérieur -29 Levés arrière -190 Squats</p> |
| <p><u>Jour 26</u></p> <p>-30 Ponts -30 Levés extérieur -30 Levés arrière -200 Squats</p> | <p><u>Jours 27</u></p> <p>-31 Ponts -31 Levés extérieur -31 Levés arrière -210 Squats</p> | <p><u>Jour 28</u></p> <p>-32 Ponts -32 Levés extérieur -32 Levés arrière -220 Squats</p> | <p><u>Jour 29</u></p> <p>-33 Ponts -33 Levés extérieur -33 Levés arrière - 230 Squats</p> | <p><u>Jour 30</u></p> <p>-34 Ponts -34 Levés extérieur -34 Levés arrière -240 Squats</p> |