



30 Jours pour perdre du gras

Naomi Solenne
@SolenneH_



30 jours pour perdre du gras

Jour 1

20 sauts
5 burpees
5 squats
20sec de
planche

Jour 2

30 sauts
5 burpees
5 squats
20 sec de
planche

Jour 3

40 sauts
5 burpees
5 squats
20 sec de
planche

Jour 4

50 sauts
5 burpees
5 squats
20 sec de
planche

Jour 5

REPOS

REPOS

REPOS

Jour 6

60 sauts
5 burpees
10 squats
25 sec de
planche

Jour 7

70 sauts
5 burpees
10 squats
25 sec de
planche

Jour 8

80 sauts
5 burpees
10 squats
25 sec de
planche

Jour 9

REPOS

REPOS

REPOS

Jour 10

90 sauts
5 burpees
10 squats
25 sec de
planche

Jour 11

100 sauts
7 burpees
15 squats
25 sec de
planche

Jour 12

110 sauts
7 burpees
15 squats
25 sec de
planche

Jour 13

120 sauts
7 burpees
15 squats
25 sec de
planche

Jour 14

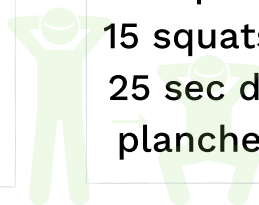
130 sauts
7 burpees
15 squats
25 sec de
planche

Jour 15

REPOS

REPOS

REPOS





30 jours pour perdre du gras

Jour 16

140 sauts
10 burpees
20 squats
30 sec de planche

Jour 17

150 sauts
10 burpees
20 squats
30 sec de planche

Jour 18

160 sauts
10 burpees
20 squats
30 sec de planche



Jour 19

170 sauts
10 burpees
20 squats
30 sec de planche

Jour 20

180 sauts
10 burpees
20 squats
30 sec de planche

Jour 21

REPOS

REPOS

REPOS

Jour 22

190 sauts
12 burpees
25 squats
30 sec de planche

Jour 23

200 sauts
12 burpees
25 squats
30 sec de planche

Jour 24

210 sauts
12 burpees
25 squats
30 sec de planche

Jour 25

REPOS

REPOS

REPOS

Jour 26

220 sauts
15 burpees
30 squats
35 sec de planche

Jour 27

230 sauts
15 burpees
30 squats
35 sec de planche

Jour 28

240 sauts
15 burpees
30 squats
35 sec de planche

Jour 29

REPOS

REPOS

REPOS



Jour 30

250 sauts
15 burpees
30 squats
35 sec de planche



30 jours pour perdre du gras

Règles à suivre

- Si tu n'as pas de corde à sauter fais des **JUMPING JACK** commence par 10 sec et augmente progressivement
- Bois une petite gorgée après chaque mouvement
- Etire toi à la fin de chaque séance
- SURTOUT évite de manger TROP GRAS , TROP SUCRER



Naomi Solenne
@SolenneH_