

## DÉFI SQUAT 30 JOURS

JOUR	RÉPÉTITIONS (par exercice)	TOTAL DE SQUATS
1	8	40
2	9	45
3	10	50
4	11	55
5	12	60
6	13	65
<b>7</b>	<b>REPOS</b>	
8	14	70
9	15	75
10	16	80
11	17	85
12	18	90
13	19	95
<b>14</b>	<b>REPOS</b>	
15	20	100
16	21	105
17	22	110
18	23	115
19	24	120
20	25	125
<b>21</b>	<b>REPOS</b>	
22	26	130
23	28	140
24	30	150
25	32	160
26	34	170
27	36	180
<b>28</b>	<b>REPOS</b>	
29	38	190
30	40	200