

# LE CHALLENGE

## BURPEES 30 JOURS

JOUR 1 – 4 BURPEES	JOUR 16 – 30 BURPEES
JOUR 2 – 6 BURPEES	JOUR 17 – 32 BURPEES
JOUR 3 – 8 BURPEES	JOUR 18 – 34 BURPEES
JOUR 4 – 10 BURPEES	<b>JOUR 19 – REPOS</b>
JOUR 5 – 12 BURPEES	JOUR 20 – 36 BURPEES
JOUR 6 – 14 BURPEES	JOUR 21 – 38 BURPEES
<b>JOUR 7 – REPOS</b>	JOUR 22 – 40 BURPEES
JOUR 8 – 16 BURPEES	JOUR 23 – 43 BURPEES
JOUR 9 – 18 BURPEES	JOUR 24 – 46 BURPEES
JOUR 10 – 20 BURPEES	<b>JOUR 25 – REPOS</b>
JOUR 11 – 22 BURPEES	JOUR 26 – 49 BURPEES
JOUR 12 – 24 BURPEES	JOUR 27 – 52 BURPEES
<b>JOUR 13 – REPOS</b>	JOUR 28 – 55 BURPEES
JOUR 14 – 26 BURPEES	JOUR 29 – 58 BURPEES
JOUR 15 – 28 BURPEES	JOUR 30 – 60 BURPEES

NOTE : Vous pouvez faire les burpees en séries à partir du jour 4 (relire l'article en cliquant sur le logo ci-dessous si nécessaire)