

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
7	REPOS	
8	14	70
9	15	75
10	16	80
11	17	85
12	18	90
13	19	95
14	REPOS	
15	20	100
16	21	105
17	22	110
18	23	115
19	24	120
20	25	125
21	REPOS	
22	26	130
23	28	140
24	30	150
25	32	160
26	34	170
27	36	180
28	REPOS	
29	38	190
30	40	200