

foodspring[®]

CHALLENGE SQUATS

1

20 Squats



2

25 Squats



3

Jour de repos



4

30 Squats



5

35 Squats



6

Jour de repos



7

40 Squats



8

45 Squats



9

50 Squats



10

Jour de repos



11

50 Squats



12

55 Squats



13

60 Squats



14

Jour de repos



15

60 Squats



16

65 Squats



17

70 Squats



18

Jour de repos



19

70 Squats



20

75 Squats



21

80 Squats



22

Jour de repos



23

80 Squats



24

85 Squats



25

90 Squats



26

Jour de repos



27

90 Squats



28

95 Squats



29

100 Squats



30

100 Squats

