

Challenge Décembre

→ *Choisis ta couleur*



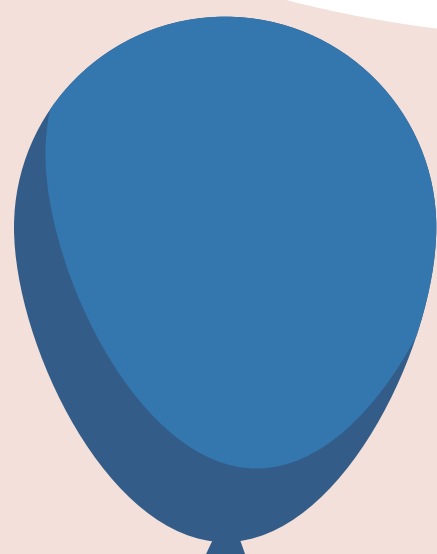
Jaune

**Un matin sur deux 7 min de
planche sans pause**



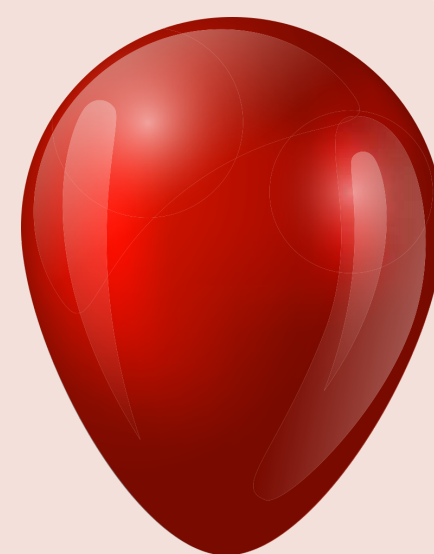
Rose

**Un matin sur deux 5 fois 120
jumping jack**



Bleu

**Un matin sur deux 7 fois 150
mountain climber**



Rouge

**Un matin sur deux 100
burpees**



Foanabfitness