

HIIT

CHAQUE JOUR



DÉFI DE 30 JOURS © darebee.fr

1 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	2 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	3 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	4 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	5 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos
6 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	7 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	8 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	9 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	10 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos
11 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	12 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	13 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	14 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	15 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos
16 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	17 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	18 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	19 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	20 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos
21 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	22 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	23 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	24 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	25 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos
26 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	27 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos	28 15sec levées de genou 5 séries 45sec repos	29 30sec jumping jacks 5 séries 30sec repos	30 15sec burpees basiques 5 séries 45sec repos