

100%

ENTRAÎNEMENT **HIIT** PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 minutes repos



20sec levées de genou



20sec toucher-épaules



20sec levées de genou



20sec toucher-épaules



20sec planche



20sec toucher-épaules



20sec levées de genou



20sec toucher-épaules



20sec levées de genou