

100 SECONDES

HIIT ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10sec pas de marche



30sec levées de genoux



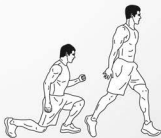
10sec squats sautés



10sec pas de marche



30sec levées de genoux



10sec fentes sautées