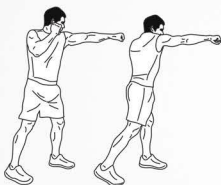


# 3 MINUTES GUERRIER

ENTRAÎNEMENT **HIIT** par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

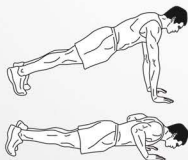
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**60sec** coups de poing



**60sec** coups de pied de côté



**30sec** pompes



**30sec** squats sautés