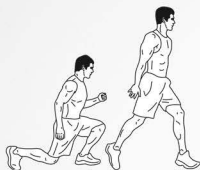


ABSOLUTION

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

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



15sec fentes sautées



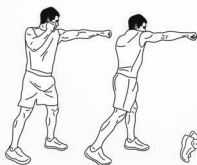
15sec fentes inversées



30sec levées de genoux



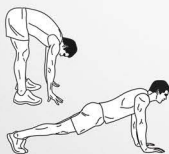
15sec pompes



15sec coups de poing



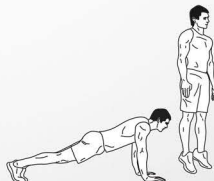
30sec pompe + coup de poing



15sec sorties en planche



15sec planche



30sec burpees basiques avec saut