

LE TEMPS DE L'ACTION

DAREBEE **HIIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



20sec burpees basiques



20sec planche



20sec burpees basiques



20sec planche



20sec planche sur les épaules



20sec planche



20sec burpees basiques



20sec planche



20sec burpees basiques