

APOLLYON

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

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



20sec pas de marche



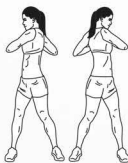
20sec cercles bras tendus



20sec pas de marche



20sec cercles bras tendus



20sec torsions



20sec cercles bras tendus



20sec fentes inversées



20sec cercles bras tendus



20sec fentes inversées